

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

COLLECTIONS

LA REVUE DU LIVRE D'ICI

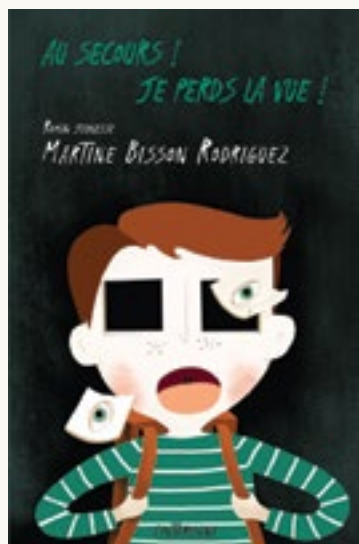
MARS 2020 | VOL. 7, NUMÉRO 1

La maladie





Surmonter les épreuves... un livre à la fois

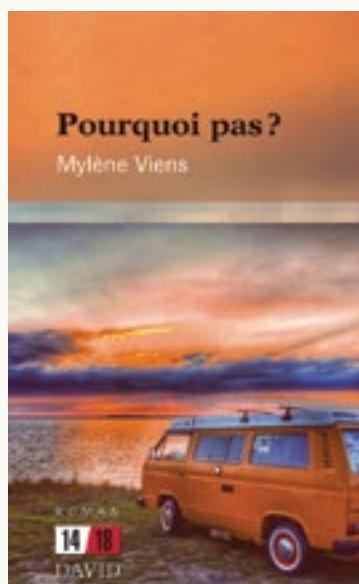


Tous les sons lui parlaient. Autant que les mots, le chant des oiseaux, l'écho du vent, le bruit des moteurs LUI PARLAIENT. Jamais il n'avait autant remarqué et apprécié le bruit des choses.

Martine Bisson Rodriguez
Au secours! Je perds la vue!
Éditions L'Interligne

Dans cet univers enchanteur, Matis trouve refuge; il oublie son immense chagrin et les limites que son corps lui impose depuis sa naissance.

Danielle Loranger
Un géant dans la tête
Bouton d'or Acadie



Parce qu'après tout, personne n'est condamné tant et aussi longtemps qu'il ne se condamne pas lui-même, j'ai osé crier dans le silence de mes entrailles: « Pourquoi pas? »

Mylène Viens
Pourquoi pas?
Éditions David



Découvrez plus de suggestions de lecture
dans notre feuillet Résilience disponible gratuitement à
refc.ca/initiatives/feuillets-thematiques/

Je pense que je vais bien

Pour plusieurs, lire un livre, c'est déjà bien prendre soin de soi.

Mais quand il faut faire plus, lire dans l'urgence ou dans le loisir sur le bien-être du corps ou de l'esprit, les livres nous sont souvent d'un grand réconfort, d'autres supports ne pouvant prétendre à traiter de ces sujets grands comme eux le peuvent. Être en santé, être malade, occuper un entre-deux... Les livres d'ici en témoignent avec force et empathie, autorité et sensibilité.

L'ex-chimiste que je suis constate avec émerveillement à quel point les nouveaux ouvrages font appel à l'intelligence scientifique des lecteurs : flavonols, polyphénols et autres termes techniques y sont de plus en plus courants ! Leur succès traduit la soif d'une information factuelle et fiable, fournie par des professionnels. Ces livres offrent une explication des enjeux de santé qui touchent tout le monde, dans le monde entier, car l'expertise québécoise voyage bien. À travers des histoires de cas et des éléments graphiques hautement lisibles, on présente les découvertes les plus récentes en citant des recherches sérieuses... et en évitant de se substituer à un avis médical.

Le livre informatif pratique écrit par des chercheurs, des médecins, des travailleurs sociaux ou des psychologues à l'intention du grand public est une ressource qui répond à un besoin réel. Il aide à se retrouver parmi la pléthore de renseignements provenant de sources douteuses. Alors qu'il devient souvent un livre de fond, on peut en préparer de nouvelles éditions pour tenir compte des progrès – et des échecs – de la recherche : notre compréhension de la santé et de la maladie évolue constamment.

Le phénomène des savoirs intégrés a donné naissance à des ouvrages hybrides, mariant les témoignages à l'expertise scientifique. Reconnais-sant que les expériences vécues des patients constituent une information précieuse au même titre que le savoir du spécialiste, ces livres racontent la gestion de la maladie chronique, la recherche de l'équilibre, le cheminement vers le mieux-être ou l'acceptation d'un nouveau soi.

Des livres plus ouvertement didactiques, visant davantage des clientèles spécialisées, connaissent eux aussi un nouvel essor. On y interroge notamment les relations de pouvoir au sein de la relation patient-médecin, les crises de santé survenues dans différentes communautés ou la pratique de l'autocompassion chez les soignants.

À mi-chemin entre le livre informatif du spécialiste et la mise en fiction, le récit d'une maladie vécue ou accompagnée est devenu un genre très prisé. Individuels ou montés en recueil, les témoignages servent de

refuge et de réconfort, sécurisent, renforcent le sentiment d'appartenir à une communauté de lecteurs tout en apportant des réponses. Des livres qui, telle une thérapie, ont le potentiel d'ouvrir la discussion. Cette écriture sur soi est difficile, car elle traite des maladies incurables, du deuil, de ce que vit un proche aidant, autant pour le lecteur que pour celle qui se raconte ; curieusement, il se trouve que ces mots font du bien autant au premier qu'à la seconde.

Ceux et celles qui chantent le corps mettront en scène tôt ou tard le corps fragilisé, le cerveau dérégulé. Des romanciers et poètes jouent avec les codes en créant des narrateurs plus ou moins fiables, peut-être plus ou moins en santé. Ils sont bien placés pour évoquer toute notre incertitude face aux délires, aux dépendances, aux psychoses. Chez nous, le poète-médecin, le poète-travailleur social ou la romancière-thanatologue nourrissent leur pratique de la fiction à partir de leur métier premier, en se permettant de poser des questions lourdes de sens de manière ludique, avec un langage précis. En littérature jeunesse, on publie des livres informatifs magnifiquement illustrés, mais aussi des contes d'enfant ou de parent malade, où l'on donne le droit au jeune lecteur de ressentir de la confusion face à la souffrance. Les auteurs et les illustrateurs abordent leur matière avec sensibilité et humour, en déployant de puissantes métaphores, qu'on parle d'albums, de romans ou de romans graphiques.

Laissons-nous aller vers ces lectures qui renseignent, qui font du bien et qui, parfois, guérissent...

Miléna Stojanac
Éditrice, Groupe Librex

Si vous souhaitez recevoir la liste des titres abordés dans la revue Collections, écrivez-nous !
revuecollections.com

Collections est publiée cinq fois par année.
Cette publication de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL) compte quatre numéros diffusés au Canada et un destiné aux professionnels du livre européens.

2514, boul. Rosemont, Montréal (Québec) H1Y 1K4
Téléphone : 514 273-8130
anel.qc.ca info@anel.qc.ca

Directeur général : Richard PRIEUR
Directrice de la publication : Karine VACHON
Éditrice : Audrey PERREAULT
Coordonnatrice adjointe : Mariane CHIASSON
Rédaction : Josianne DESLOGES, Patrick NEAULT, Pierre-Alexandre BONIN, Julie ROY, Amélie PERRON, Bertrand LAVERDURE
Correcteur d'épreuve : Gilbert DION
Graphisme : Marquis Interscript
Abonnements et publicité : Mariane CHIASSON,
514 273-8130 p. 226, mchiasson@anel.qc.ca

Diffusion et distribution : Collections est expédiée gratuitement à l'ensemble des bibliothèques publiques du Québec (Bibliothèques membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ) et du Réseau BIBLIO du Québec) aux bibliothèques de cégep, aux librairies indépendantes du Québec, ainsi qu'aux commissions et conseils scolaires.

Impression : Marquis Imprimeur

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec / Bibliothèque et Archives Canada /

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

ISSN de la version imprimée : 2292-1478
ISSN de la version numérique : 2292-1486
Copyright © 2020
Association nationale des éditeurs de livres

Envoi de poste-publications
No. 40026940

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

SODEC
Québec
Conseil des arts
du Canada
Canada Council
for the Arts

Table des matières

La maladie d'alzheimer. Endiguer l'épidémie	4
Des livres pratiques sur la santé :	
Aucune prescription requise !	10
Essais sur la maladie	17
Mettre la douleur en mots : Écrire ou ne pas écrire sur la maladie ?	24
La maladie en fiction : Des récits poignants.....	32
Je suis malade ! Complètement malade !	41
Des livres à découvrir	47
Animons le livre québécois et franco-canadien !	49



Ce symbole, que vous trouverez un peu partout dans le numéro, indique la disponibilité des titres en format numérique.

Amélie Perron

LA MALADIE D'ALZHEIMER



Endiguer L'ÉPIDÉMIE

ENTRETIEN AVEC

Judes Poirier

et Serge Gauthier

À l'heure où une part grandissante de la population mondiale est en voie d'atteindre le seuil de l'âge d'or, la communauté scientifique s'inquiète. Si rien n'est fait, on craint que le nombre de cas de maladie d'Alzheimer, et par le fait même les coûts liés à son traitement explosent dramatiquement. La situation est telle que certains, dont la Société Alzheimer du Canada, n'hésitent pas à parler d'épidémie. Aussi, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), trois fois plus de gens qu'aujourd'hui seront touchés par la maladie d'ici 2050. Quant aux coûts consacrés directement ou indirectement aux patients atteints d'Alzheimer, ils doubleraient en une décennie seulement. ►



Heureusement, après une vingtaine d'années marquées par des échecs parfois crève-cœur, la recherche a dernièrement fait des pas de géant. Bien qu'il n'existe toujours aucun traitement curatif pour guérir l'Alzheimer, des solutions pour repousser son apparition et soigner les symptômes existants émergent.

C'est dans ce contexte bouillonnant que les chercheurs québécois Judes Poirier et Serge Gauthier, reconnus internationalement pour leur apport à la recherche, ont refait équipe pour réviser leur ouvrage, paru il y a maintenant dix ans. Dans la nouvelle édition de *La maladie d'Alzheimer. Diagnostic, traitement, recherche, prévention*, les auteurs parlent évidemment de symptômes et de traitements, mais ils font également la part belle à la prévention et à l'accompagnement, en abordant notamment les décisions difficiles que doivent prendre le patient et son entourage aux différents stades de la maladie.

Collections: Qu'est-ce qui vous a convaincus de vous lancer dans un travail de réédition, dix ans après la première parution de votre livre ?

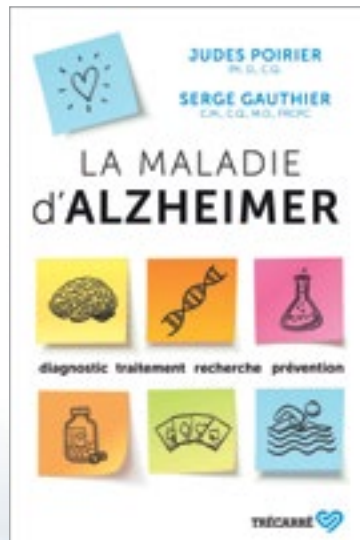
Judes Poirier: Depuis cinq ou sept ans, il y a eu des avancées majeures en ce qui concerne du diagnostic de la maladie d'Alzheimer et de la compréhension que nous avons de cette dernière, de sa mécanique. Avec l'imagerie cérébrale, on peut maintenant voir la maladie s'installer et évoluer avant même l'apparition des premiers symptômes ! Cette compréhension que nous avons désormais de l'Alzheimer nous permet de penser davantage à la prévention.

Serge Gauthier: On a d'ailleurs quelques nouvelles illustrations dans le livre en lien avec l'imagerie cérébrale. Mis à part ça, nous avons aussi eu la chance de recevoir beaucoup de commentaires des gens au fil des années, alors c'est un gros travail d'amour qui tient compte de la rétroaction que nous avons eue des familles.

Collections: Quelles nouvelles informations vous semblaient être les plus importantes à intégrer à cette nouvelle mouture ?

J.P.: Nous avons ajouté une section sur la détection et la compréhension de la maladie grâce à différents outils d'imagerie cérébrale, entre autres. Les tests mesurant les niveaux de biomarqueurs sanguins de la maladie d'Alzheimer n'existaient pas il y a trois ans à peine ! Les tests qui ont été développés dans les dernières années vont nous permettre de suivre en temps réel la progression de la maladie.

S.G.: On souhaitait aussi raffiner l'information à propos de chaque stade de la maladie, incluant le stade où vous n'êtes « qu'à risque » de développer l'Alzheimer. Les progrès des cinq à huit dernières années ne sont pas liés à la découverte de nouveaux médicaments, mais plutôt à la découverte de stratégies de prévention primaire. Autrement dit, les facteurs de risque et les facteurs de protection sont aujourd'hui beaucoup mieux connus qu'avant.



« Les tests mesurant les niveaux de biomarqueurs sanguins de la maladie d'Alzheimer n'existaient pas il y a trois ans à peine ! »

Judes Poirier



Collections : Vous nous apprenez dans votre livre que beaucoup d'initiatives pour trouver un traitement contre l'Alzheimer ont échoué ces dernières années. Qu'est-ce qui explique que les chercheurs se sont retrouvés dans un cul-de-sac ?

S.G. : Un des problèmes, c'est que la recherche ciblait seulement la protéine amyloïde [voir encadré en page 9], qui est une protéine que tout le monde accumule naturellement avec l'âge ! À 95 ans, on a tous de l'amyloïde, mais seulement la moitié des gens présentent des symptômes d'Alzheimer. Donc l'amyloïde, c'était la mauvaise cible de recherche pour l'Alzheimer en ce

« L'amyloïde, c'était la mauvaise cible de recherche pour l'Alzheimer en ce qui concerne les personnes âgées qui souffrent de la forme la plus courante de la maladie. »

Serge Gauthier

qui concerne les personnes âgées qui souffrent de la forme la plus courante de la maladie. Pour les gens plus jeunes qui souffrent d'Alzheimer familial, qui est une forme très rare de la maladie, il est possible que ce soit la bonne cible. Nous attendons d'ailleurs des résultats de recherche à ce sujet d'ici trois mois.

J.P. : C'est aussi lié à la façon de procéder de l'industrie pharmaceutique. Dans ce cas-ci, les

compagnies pharmaceutiques se sont acharnées sur une approche qui a échoué à plusieurs reprises depuis dix ans. Quand une compagnie décide de privilégier une certaine approche, les autres vont dans le même sens, parce qu'elles veulent être là le jour où on fera une découverte importante. C'est ce qui fait que les chercheurs vont à peu près tous se pencher sur la même chose simultanément. On obtient parfois de grands succès mais, à l'occasion, tout le monde échoue en même temps.

Collections : Vous mentionnez que l'Alzheimer coûte actuellement plus de 1000 milliards de dollars par année dans le monde, et que ce chiffre-là devrait doubler d'ici quelques années. Trouvez-vous qu'on en fait assez, globalement, pour endiguer la crise qui se dessine ?

S.G. : On n'en fait jamais assez, mais on doit aussi être réalistes. Tous ces gens [qui seront atteints d'Alzheimer] ne seront pas placés dans des centres d'accueil. Il faudra changer de stratégie. Dans certains pays, en Europe notamment, les gens restent chez eux. Pour que ce soit possible, il faut aider les membres de la famille de ces patients à demeurer à la maison pour s'occuper d'eux. Ça coûte moins cher de garder les gens à la maison, c'est aussi plus humain, mais il faut aider les proches à le faire. On va dans la bonne direction en ce sens, surtout au Québec, mais on peut faire encore plus, plus vite.

Collections : Et en ce qui concerne de la recherche, avez-vous accès à suffisamment de financement ?

S.G. : Pour la recherche, ça va bien. On est très chanceux tant au niveau provincial que fédéral. On collabore aussi avec l'Europe, les États-Unis et la Chine, depuis cinq ou six ans. Cela donnera rapidement des résultats concrets.



Judes Poirier



Serge Gauthier

Photo : Michel Prouet

Photo : Sarah Scott

« Comme avec le cancer, on aura peut-être des traitements par stade de maladie. C'est-à-dire qu'on essaiera d'abord un premier traitement. Si ce traitement échoue, on passera à la deuxième option, puis à une troisième en cas de nouvel échec. »

Judes Poirier

J.P. : Nous sommes tout de même un peu à la traîne, au Canada. Les financements ont énormément augmenté aux États-Unis et ailleurs dans le monde ces dernières années. On investit des milliards de dollars dans la recherche sur l'Alzheimer ailleurs. Ici, les financements font du surplace depuis une dizaine d'années. Les coupes dans les financements accordés à la recherche sous le gouvernement de Stephen Harper ont fait très mal, et l'écart n'a pas été complètement rattrapé depuis. Le bon côté des choses, c'est que d'autres [pays] font cette recherche-là.

Collections : Depuis la parution de la première édition de votre livre, le Canada a adopté la loi sur l'aide médicale à mourir. On parle maintenant d'élargir la loi pour accorder l'accès aux personnes atteintes d'Alzheimer. Considérez-vous que c'est une grande avancée ?

S.G. : Moi j'y crois beaucoup. Ce sera un choix individuel, une option que les gens pourront prendre. Si vous avez des symptômes légers et que le diagnostic d'Alzheimer est confirmé par des tests biologiques, mais que vous en êtes au tout début de la maladie, vous pourrez choisir d'avoir recours à l'aide médicale à mourir au stade que vous aurez choisi d'avance.

J.P. : C'est une très bonne chose. À titre d'exemple, en Hollande, où on pratique l'aide médicale à mourir depuis plusieurs années, les cas de maladie d'Alzheimer ne constituent qu'environ 3 % de toutes les demandes d'aide médicale à mourir. Donc ce qu'on constate, c'est que lorsque les gens ont accès à l'aide médicale à mourir, ils ne choisissent pas nécessairement d'y avoir recours. Sur 6000 cas, ça représente à peu près 200 personnes, ce qui est très peu. Si on regarde ce qui se passe aux États-Unis, chez les gens âgés de plus de 65 ans qui se suicident, environ 6 % souffrent d'Alzheimer.

Collections : Y a-t-il d'autres aspects de la maladie que vous aimeriez explorer dans une éventuelle troisième édition ?

S.G. : Honnêtement, il va se passer tellement de choses d'ici trois ans que je pense qu'on devra refaire une autre édition à ce moment ! [Rires] La prévention risque de devenir plus personnalisée. On aura davantage d'options, au-delà de l'exercice et de l'alimentation. Sinon, comme avec le cancer, on aura peut-être des traitements par stade de maladie. C'est-à-dire qu'on essaiera d'abord un premier traitement. Si ce traitement échoue, on passera à la deuxième option, puis à une troisième en cas de nouvel échec. Un des gros sujets d'actualité en ce moment, c'est de trouver comment bien combiner les traitements. C'est très rare qu'on traite le diabète ou la haute pression avec un seul médicament, alors on se demande actuellement comment combiner les traitements chez des gens qui souffrent d'Alzheimer.

J.P. : On parlera aussi probablement de nouveaux tests sanguins, qui pourront évaluer le risque qu'une personne développe l'Alzheimer. Ce sera une solution beaucoup plus économique que l'imagerie médicale. En ce moment, il en coûte environ 5000 \$ pour passer un *scan* permettant d'évaluer si un patient est à haut risque de développer l'Alzheimer ou pas. C'est certain que les gouvernements sont réticents à investir autant d'argent. Sinon, on parlera effectivement de prévention. Éventuellement, on arrivera à reporter suffisamment l'apparition de la maladie pour parler pratiquement de guérison. Économiquement, ça coûte beaucoup moins cher de repousser l'apparition des symptômes que de laisser la maladie se déployer.

Collections : Vous êtes donc plutôt optimistes ?

S.G. : Ah, il faut l'être ! Si vous n'êtes pas optimiste dans ce domaine, vous allez souffrir ! [Rires] Quand on parle d'explosion des coûts et du nombre de personnes atteintes

d'ici 20 ans, c'est vraiment le pire scénario qu'on décrit. Moi, je suis plutôt optimiste et je pense que le nombre de personnes atteintes va diminuer. Peut-être que les coûts liés à la maladie vont malheureusement demeurer élevés, mais il est possible qu'on développe des solutions moins onéreuses, comme garder les gens à la maison en aidant les familles, par exemple.

QUELQUES MOTS SUR « L'HYPOTHÈSE AMYLOÏDE »

Pendant une vingtaine d'années, croyant qu'elle jouait un rôle déterminant dans le développement de l'Alzheimer, la recherche sur la maladie s'est presque exclusivement concentrée sur la protéine bêta-amyloïde. On pensait que c'était son accumulation entre les neurones du cerveau qui était à l'origine de la maladie. Au fil des ans, de nombreux médicaments censés empêcher cette protéine de s'accumuler ont été développés et testés, certains avec succès, sur des souris. Or, chaque essai sur l'être humain s'est soldé par un échec. Dans certaines études cliniques, relate le docteur Judes Poirier, les médicaments testés ont même accéléré la progression de la maladie. Un désastre.

Pourquoi un tel échec ? « L'Alzheimer, ça n'existe pas chez la souris », explique le Dr Poirier. Il a donc fallu implanter chez ces rongeurs des gènes liés à la maladie d'Alzheimer pour en provoquer l'apparition. Ces souris génétiquement modifiées auraient toutefois développé une forme rare de la maladie, qui ne représente qu'un à deux pour cent de tous les cas d'Alzheimer. Il s'agirait de la forme dite « jeune et agressive », ajoute le Dr Poirier. Celui-ci explique que le développement de la forme commune de la maladie, soit celle qui concerne environ 99 % de tous les patients, est influencé par des gènes différents que ceux impliqués dans le développement de l'Alzheimer de type jeune et agressif.

C'est donc parce qu'ils n'étaient pas atteints de la même forme de la maladie que les souris étudiées en laboratoire que les patients traités avec ces médicaments n'auraient pas vu leur condition s'améliorer.

À L'EXPERTISE D'ICI
VOTRE PORTÉE



Julie **Roy**

DES LIVRES PRATIQUES SUR LA SANTÉ

Aucune prescription requise !



L'annonce d'un diagnostic, pour nous-mêmes ou pour un proche, suscite souvent son lot de questions. Quelle en est la cause ? Que faire maintenant ? À quoi m'attendre ? Heureusement, les livres qui traitent de santé abondent. Souvent signés par plus d'un auteur (ensemble, on est plus forts, non ?), ces ouvrages de vulgarisation permettent de mieux saisir comment vivre avec l'Alzheimer, le cancer ou l'anxiété, par exemple. Grâce à ces livres, des gens sont rassurés et des proches aidants sont plus outillés. ►

Bien qu'ils ne se substituent jamais à un avis médical, ces ouvrages pourront accompagner les lecteurs tout au long de la maladie, en abordant des thématiques essentielles, telles que les types de traitement, mais aussi les approches visant à améliorer leur qualité de vie. Mieux comprendre permet parfois d'accepter plus sereinement... tout en continuant de se sentir bien dans sa peau (dans sa tête et dans son cœur aussi!).



Mission prévention

① La célèbre phrase « que ton aliment soit ton médicament » ne peut pas mieux convenir à la collection de livres *Savoir quoi manger*. Cette collection comprend des livres qui expliquent comment la nutrition peut jouer un rôle dans une meilleure gestion de la maladie. Comme les livres de cette collection sont constamment réédités, nous vous présentons leur plus récent ouvrage mis à jour, *Syndrome de l'intestin irritable. 21 jours de menus*. Écrit par **ALEXANDRA LEDUC**, diplômée en nutrition et en biochimie, le livre contient de l'information pertinente et actualisée sur le syndrome de l'intestin irritable, ses symptômes et les recommandations pour réduire ceux-ci. Par ailleurs, on y aborde l'approche FODMAP (Fermentiscibles, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols), qui vise à éliminer certains types d'aliments pouvant engendrer des inconforts digestifs. Celle-ci est aussi au cœur du menu de 21 jours proposé dans le livre. Pour chaque jour de menu, trois repas et trois collations sont proposés.

En tout, 34 recettes faciles à exécuter avec des ingrédients accessibles. Se sentir mieux, ça passe aussi par l'alimentation !

(Modus Vivendi, 2019, 136 p., 24,95 \$, 978-2-89776-163-9.)



② Vieillir en santé, c'est possible ! C'est ce que revendique le physiothérapeute **DENIS FORTIER**, dans son livre *C'est normal, à votre âge ?* Il y explique comment éviter les maladies chroniques qui sont liées à l'âge en adoptant de saines habitudes de vie. L'auteur parle de la douleur, de l'inflammation, mais aussi d'obésité : des facteurs qui peuvent accélérer les signes de vieillissement. Études à l'appui, il démontre comment il est crucial de conserver ses muscles en santé, d'améliorer son équilibre et d'avoir un sommeil de qualité. Des exercices sont proposés tout au long du livre, encourageant le lecteur à passer rapidement à l'action. Ce livre tout court, avec un propos bien vulgarisé, est une invitation à passer à l'action, quel que soit notre âge !

(Trécarré, 2019, 208 p., 24,95 \$, 978-2-89568-768-9.)



Quand c'est notre mental qui a mal

③ C'est toute une famille d'experts qui s'est réunie pour écrire *Mieux vivre avec la personnalité limite*. Il y a d'abord les ergothérapeutes **JULIE DESROSIERS** et **CATHERINE BRIAND**, mais aussi **MÉLANIE-KARINE DUBÉ**, enseignante de français, et **RHINA MALTEZ**, enseignante de yoga, ces deux dernières vivant avec un trouble de la personnalité limite (TPL). Finalement, **JANIE GROULX**, aussi ergothérapeute, complète le groupe. L'approche proposée se décline en trois grandes étapes : se reconnaître, trouver l'espoir et se rétablir. Pour les auteures,

améliorer son fonctionnement au quotidien est crucial, tout comme la compréhension des facteurs ayant contribué à générer ce trouble. Parfait amalgame entre les témoignages et l'expertise scientifique, l'ouvrage permet aux lecteurs de bien saisir les impacts que le TPL peut avoir sur la vie de quelqu'un, mais aussi sur celle de son entourage. En fournissant des conseils clairs et précis, il outillera bien ceux qui sont, justement, pris au dépourvu par la situation.

(Trécarré, 2019, 160 p., 22,95 \$, 978-2-89568-742-9.)



4



5

④ Vivre un événement traumatisant laisse des séquelles pendant plusieurs années; ceux qui souffrent de stress post-traumatique peuvent douloureusement en témoigner. Afin de les accompagner, deux psychologues, **VANESSA GERMAIN** et **LINE VAILLANCOURT**, proposent un livre qui se destine surtout aux vétérans et aux militaires. Dans *La voie du retour*, on comprend bien que certains réflexes professionnels (l'hypervigilance, le contrôle, l'ordre, etc.) peuvent devenir nuisibles si on n'arrive pas à s'en défaire une fois à la maison. À l'aide d'exemples concrets et d'exercices pertinents, le militaire ou le vétéran pourra retrouver un certain équilibre dans sa vie civile. De plus, pour chacun des chapitres, un long encadré est destiné aux proches, un ajout très utile pour accompagner une personne qui revient d'une mission militaire. Un livre unique... et nécessaire.

(Les Éditions au Carré, 2016, 248 p., 24,95 \$, 978-2-92333-575-9.)



⑤ De plus en plus de personnes souffrent d'anxiété, et ce, à tout âge. Pour les aider, deux psychologues spécialisées dans l'évaluation et le traitement des troubles anxieux, **AMÉLIE SEIDAH** et **ISABELLE GENINET**, publient cette année *L'anxiété apprivoisée*, un livre positif et bienveillant. Il ne s'agit pas d'un essai scientifique imposant, mais plutôt d'un guide pratique, rempli d'exercices très concrets pour mieux comprendre l'impact de l'anxiété au quotidien. Les auteures parlent habilement de «cohabiter avec son anxiété», ce qui peut paraître déstabilisant au premier regard, mais qui vise davantage l'acceptation de soi. Interceptions de pensées automatiques nuisibles, identification des manifestations physiques, tout est mis en place afin de mieux outiller la personne anxieuse. De bons conseils pour devenir plus tolérants à l'incertitude, par exemple, permettent aux lecteurs de prendre en charge leur santé mentale et de vivre de belles réussites personnelles. Bien que le livre soit destiné à un public adulte, le texte est assez bien vulgarisé pour qu'un adolescent y trouve des réponses utiles.

(Trécarré, 2020, 176 p., 22,95 \$, 978-2-89568-778-8.)





⑥



⑦

À chaque pépin son bouquin

⑥ Ne plus entendre le silence, voilà la réalité des personnes vivant avec des acouphènes. Dans son livre, ***Acouphènes. Les reconnaître et les oublier***, la professeure titulaire en audiologie à l'Université de Montréal **SYLVIE HÉBERT** s'intéresse à un sujet peu abordé qui risque de toucher davantage la population vieillissante, mais également les jeunes. Pour ces derniers, l'écoute de la musique à des niveaux sonores dommageables peut générer des difficultés auditives, dont les acouphènes. Le livre traite d'abord du diagnostic de la maladie. Pourquoi devrait-on consulter? Quels sont les professionnels qui peuvent nous aider? Beaucoup de renseignements sont fournis pour mieux comprendre ce qui déclenche et ce qui aggrave les acouphènes. L'auteure présente ensuite les différentes thérapies pour corriger l'audition, mais aussi des conseils précieux à appliquer pour avoir des habitudes de vie plus saines et mieux gérer l'acouphène. Le tout est abordé de façon concrète et bien vulgarisée, ce qui permettra aux lecteurs de bien comprendre cette maladie auditive qui est loin d'être imaginaire.

(Trécaré, 2020, 176 p., 24,95 \$, 978-2-89-568-779-5.)



⑦ Un diagnostic de la maladie d'Alzheimer touche toute la famille. Comment aider les proches aidants? Les médecins gériatres **D^{re} MARIE-JEANNE KERGOAT**, **D^{re} JUDITH LATOUR** et l'infirmière clinicienne spécialisée en gériatrie **KARINE THORN** ont uni leur savoir dans ***Devenir proche aidant. La maladie d'Alzheimer et autres troubles cognitifs***. Les auteures s'adressent directement au proche aidant dans ce livre, chose utile, surtout pour les patients qui n'arrivent plus à exprimer leurs besoins et leurs inquiétudes. Le premier chapitre fournit des explications un peu plus théoriques, mais fort pertinentes à assimiler suite à un diagnostic. Les chapitres suivants se concentrent sur l'accompagnement : comment bien communiquer avec une personne atteinte d'Alzheimer? Que faire si la personne refuse qu'on aille avec elle chez le médecin? Comment gérer la médication? Des cas réels racontés permettent de bien cerner la réalité des gens vivant avec un trouble cognitif. À la fin du livre, une liste de ressources s'avère essentielle pour les aidants ayant besoin, eux aussi, d'accompagnement.

(CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, coll. « Institut universitaire de gériatrie de Montréal », 2020, 180 p., 21,95 \$, 978-2-551-26513-8.)



⑧ Comme on le présente en tout début du livre **Cancer de la prostate**, «le cancer de la prostate est celui qui est le plus fréquemment diagnostiqué chez les hommes et la troisième cause de décès par cancer au Canada». Écrit par deux urologues, les **D^r FRED SAAD** et **D^r MICHAEL MCCORMACK**, le livre en est à sa cinquième édition, revue et augmentée. Celui-ci débute par 25 questions fréquentes au sujet de ce cancer, une entrée en matière efficace pour trouver des réponses

rapides. Le livre définit notamment les facteurs de risque, les méthodes de diagnostic et les traitements possibles (que le cancer soit avancé ou pas). Tout au long du texte, les lecteurs trouveront des histoires de cas diversifiés et des encadrés pratiques, comme celui qui suggère les premières questions à demander à son médecin lors de l'annonce d'un cancer.

(Annika Parance éditrice, 2019, 224 p., 21 \$, 978-2-92383-072-8.) 



8

Voir la maladie (et la santé) différemment

⑨ Si vous ne connaissez pas encore **OLIVIER BERNARD**, alias Le Pharmacien, il est important d'y remédier rapidement ! Il a d'abord transmis ses prises de position sur son blogue de vulgarisation médicale (rapidement devenu viral) où il tente de démêler le vrai de l'archifaux. Il reprend le même angle d'attaque dans ses trois livres. Le tome 1, **Différencier le vrai du faux en santé**, s'en prend à des mythes tenaces comme l'efficacité de l'homéopathie et les dangers des vaccins. Le livre est plutôt généraliste, mais offre une bonne compréhension d'enjeux de santé qui touchent tout le monde. Le tome 2, **Guide de survie pour petits et grands bobos**, est plus pratique dans son approche en présentant une vingtaine de problèmes médicaux, mais aussi quelques questions sur le système immunitaire, sur l'effet placebo ou sur les médicaments périmés. Le dernier tome, **La Bible des arguments qui n'ont pas d'allure**, reprend un peu les thèmes du premier livre, en mettant l'accent sur la valeur des opinions médicales et des recherches scientifiques. Malgré le format plutôt comique de la série (celle-ci est majoritairement présentée sous forme de bandes dessinées réalisées par l'auteur), un fond scientifique rigoureux s'y trouve. De fait, à la fin de chaque livre, les sources scientifiques consultées sont répertoriées.

(Les Malins, 2014, 208 p., 24,95 \$, 978-2-89657-249-6.) 

(Les Malins, 2015, 208 p., 24,95 \$, 978-2-89657-314-1.) 

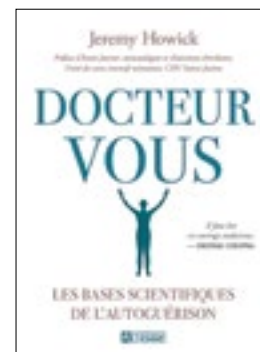
(Les Malins, 2017, 224 p., 24,95 \$, 978-2-89657-564-0.) 



9

⑩ **JEREMY HOWICK** s'intéresse à l'impact des placebos et de l'empathie dans le processus de guérison. Dans **Docteur Vous**, il démontre, preuves scientifiques à l'appui, le pouvoir que notre corps possède pour se guérir lui-même de certaines maladies. Sans mettre de côté les avancées médicales du siècle dernier, il soulève, dans cet essai, comment on se surmédicalise, alors que, dans certains cas, la médication n'est pas nécessaire. À l'aide d'exemples concrets, mais aussi d'anecdotes personnelles, l'auteur pousse les lecteurs à réfléchir aux différentes façons de prendre soin de leur santé : réduire leur stress, être créatif, relaxer, méditer, pratiquer le yoga, etc. Fait intéressant, il aborde des notions comme la chirurgie placebo (on pratique une incision, sans opérer, et on referme ensuite) et ses effets fascinants sur les patients qui l'ont subie. À lire si on a envie de considérer la médecine d'un autre œil.

(Les Éditions de l'Homme, 2019, 320 p., 29,95 \$, 978-2-76195-244-6.) 



10



11



12

Et les petits, eux ?

11 On a connu la sympathique **D^{re} GAËLLE VEKEMANS** à la télé (dans l'émission *Les Docteurs*, à Radio-Canada) et la voilà qui signe son premier livre. Dans ***L'ABC de la santé des enfants***, la pédiatre répertorie alphabétiquement une foule de sujets santé, allant de la dent brisée aux meilleurs trucs pour faire avaler une pilule à un enfant, en passant par les troubles d'apprentissage, la propreté de nuit et l'acné. Un peu à la façon d'un dictionnaire, chaque problème est présenté avec une histoire de cas, une explication médicale et ce qu'on devrait faire (ou ne pas faire). Dans certains cas, on indique aussi si on doit consulter un médecin ou pas, ou dans quelles circonstances on devrait le faire. Comme les problèmes de santé présentés touchent autant les nouveau-nés que les adolescents, c'est un document généraliste pertinent et utile pour tous les parents, qui se consulte facilement et rapidement.

(Les Éditions La Presse, 2016, 416 p., 29,95 \$, 978-2-89705-415-1.)



12 Quel parent ne s'est pas déjà inquiété des maux de ventre de son enfant ? C'est cette préoccupation précise qui a mené à la publication de ***J'ai mal au ventre***, un ouvrage collectif sous la direction de **FERNANDO ALVAREZ** (hépatologue pédiatrique) et **CHRISTOPHE FAURE** (gastroentérologue pédiatrique), tous deux rattachés au CHU Sainte-Justine. Chacun des chapitres présente un grand thème autour de la digestion, de l'alimentation et des troubles digestifs généraux. La première partie, qui traite de l'alimentation, fournit une foule d'informations sur la nutrition, de l'introduction aux aliments solides aux meilleures sources de vitamines et minéraux pour les enfants. Le chapitre intitulé « Mon enfant a mal au ventre... que faire ? » est d'une grande utilité pour mieux comprendre les maux de ventre des petits (et des plus grands aussi). Ce chapitre répond aussi à la question cruciale : est-ce que c'est uniquement dans sa tête ? Quel est le rôle du stress, des pensées et des émotions dans les maux de ventre ? Plusieurs pistes de solutions, des informations pour décider si on devrait consulter ou pas, complètent ce livre fort utile.

(Éditions du CHU Sainte-Justine, 2019, 176 p., 16,95 \$, 978-2-89619-903-7.)



PENSER ET **VIVRE** LA MALADIE

Essais et témoignages

La maladie. Pour ceux qui en sont atteints de même que pour leurs proches, il s'agit bien souvent d'une tragédie à laquelle nul n'est préparé. Qu'il soit question de pathologie physique ou mentale, l'épreuve est souvent analogue et une des voies pour la traverser réside dans la documentation. ►

C'est bien connu, le fait de connaître un phénomène, d'apprendre à son sujet, permet de relativiser et de mieux intégrer ce qui se produit en nous, ou près de nous. Il existe une vaste panoplie d'outils permettant de se renseigner, tant dans les publications universitaires que dans les témoignages populaires. Nous proposons ici quelques publications récentes qui seront à même d'orienter le lecteur curieux et soucieux de s'armer contre l'inévitable. On ne souhaite de malheur à personne, mais lorsqu'il frappe, il importe d'avoir à portée de soi ce qu'il faut pour s'en prémunir, et les livres sont parfois des alliés inestimables.

Ouvrages universitaires

①



① Rédigée par le gastroentérologue **PIERRE POITRAS**, qui est affilié au Centre de recherches universitaires de l'Université de Montréal (CHUM) et qui enseigne également au département de médecine de la même université, la troisième édition de *L'appareil digestif. Des sciences fondamentales à la clinique* s'adresse à la fois aux étudiants de premier cycle et aux médecins généralistes. Celui qui a maintes fois été honoré pour ses qualités de pédagogue propose un ouvrage qui doit servir de pont entre la recherche fondamentale et la pratique clinique concrète. Tenant compte des plus récentes découvertes en génétique et en biologie cellulaire et moléculaire, le livre se concentre sur les applications possibles, dans le champ de la santé gastrique, afin de mieux outiller les médecins généralistes et les étudiants qui ont à faire face à des pathologies de ce type. L'ouvrage est résolument axé sur une application pratique concrète, faisant fi des références scientifiques qui alourdiraient inutilement le texte, afin d'offrir un accès rapide à une pensée critique devant la documentation scientifique.

(Presses de l'Université de Montréal, 440 p., 2020, 96 \$, 978-2-76064-157-0.)



②



② Les liens entre l'industrie pharmaceutique et le corps médical sont de plus en plus critiqués. Pour certains, l'influence des fabricants de médicaments sur les médecins serait telle que ces derniers auraient souvent plus à cœur les multiples bonus (tournois de golf, voyages et autres gratuités) dont ils bénéficient que la guérison des patients. Bien que tenant un discours plus nuancé, le médecin et chercheur danois **PETER GOTZSCHE** prétend que les directeurs de services psychiatriques, soutenus par les pharmaceutiques, ont largement nié les échecs de la psychiatrie biologique et ont ainsi participé à répandre des faussetés au sujet de l'efficacité des molécules dans le traitement des maladies du cerveau. Traduit par le docteur Fernand Turcotte, *Psychiatrie mortelle et déni organisé*, aux Presses de l'Université Laval, entend démontrer que la surutilisation des médicaments psychiatriques entraîne la mort d'un nombre démesuré de patients. On y explique qu'une réduction de 90 % de l'utilisation des psychotropes serait non seulement salutaire, mais améliorerait grandement le traitement d'une vaste proportion des pathologies psychiques.

(Presses de l'Université Laval, 430 p., 2017, 49,95 \$, 978-2-76372-844-5.)



③ De prime abord, on peut penser que l'accès aux services de santé mentale est universel et que la discrimination fondée sur les enjeux identitaires en est absente. Or, comme l'analyse la travailleuse sociale et professeure adjointe à l'Université Laval **KATHARINE LAROSE-HÉBERT** dans son essai *Le silence sur nos maux*, les choses ne sont pas aussi simples qu'il y paraît. En s'appuyant sur une étude ethnographique qui porte sur l'expérience des patients qui utilisent le réseau public québécois, la chercheuse a réalisé que l'organisation même du système ainsi que le discours dominant qui y est tenu sont susceptibles d'engendrer un régime de pouvoir qui a un impact certain sur le rapport à soi et à la société, chez le patient psychiatrisé. L'ouvrage se veut une dénonciation des relations de pouvoir indues qui peuvent survenir au cours du traitement et qui aspirent davantage à maintenir en place une certaine hiérarchie qu'à améliorer le bien-être des malades.

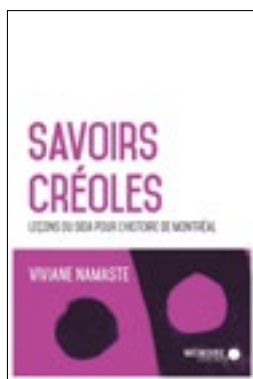
(Presses de l'Université du Québec, 304 p., 2020, 48 \$, 978-2-76055-257-9.)



④ L'accès aux soins de santé mentale n'est pas le seul endroit où les enjeux identitaires semblent s'inscrire sous le signe de l'inégalité au sein de la société. Selon **VIVIANE NAMASTE**, professeure titulaire de la chaire Simone de Beauvoir de l'Université Concordia et spécialisée en études féministes, la crise du sida, qui a sévi dans les années 1980, a été le théâtre d'une discrimination systémique dont la communauté haïtienne a largement fait les frais. En revisitant dans une perspective critique l'histoire de Montréal, elle a observé que les Haïtiens ont injustement été associés au sida, ce qui a généré un régime d'exclusion sociale qui a notamment nui à leur accès au logement, à l'emploi et aux soins de santé. Dans *Savoirs créoles*, chez Mémoire d'encrier, l'auteure fait appel à une documentation riche et variée, alliant études universitaires, journaux et entrevues dans la communauté, pour tirer un portrait



③



④

Guérin

RECONSTRUIRE LA VIE

Défi et espoir pour les pères et les mères d'un enfant ayant un problème de santé

Diane Pelchat

Fruit de recherches et d'une longue expérience clinique, cet ouvrage vise à faire mieux comprendre les différences et les similitudes entre les pères et les mères dans leur expérience de vivre avec un enfant ayant des besoins particuliers, se fondant sur leur point de vue et celui des professionnels de la santé œuvrant avec eux.

Il s'adresse à l'ensemble des professionnels de la santé et de l'éducation, des parents, ainsi que des étudiants de premier, de deuxième ou de troisième cycle qui s'intéressent à l'intervention auprès des familles d'enfants ayant des besoins particuliers.

(256 pages)



ASSISTANCE AUX PERSONNES À DOMICILE

Louise Picard

Assistance aux personnes à domicile est un outil de référence proposé aux travailleuses et travailleurs non professionnels de la santé, afin de les soutenir dans l'application de la loi 90 leur permettant d'effectuer des activités réservées habituellement aux professionnels, dont l'administration des médicaments ainsi que les soins invasifs aux personnes à domicile. Cet ouvrage espère contribuer à une bonne compréhension de cette loi et ainsi améliorer la qualité de vie et la sécurité des personnes touchées.

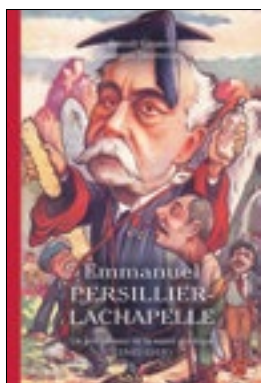
Cahier (72 pages)

Corrigé (72 pages)



514 842-3481
www.guerin-editeur.qc.ca

5



sombre de cette période. Elle souligne, en revanche, les efforts de mobilisation extraordinaires déployés pour contrer cette stratégie et en quoi ils ont été les fondements d'un nouveau rapport à son identité culturelle au sein de la communauté haïtienne.

(Mémoire d'encrier, 352 p., 2019, 29,95 \$, 978-2-89712-663-3.)



⑤ Les Québécois d'aujourd'hui ont tendance à le tenir pour acquis, mais le système de santé publique, malgré tous ses défauts et ses engorgements réguliers, ne s'est pas fait par magie. Il est l'œuvre d'hommes et de femmes dévoués qui ont voulu rendre les soins de santé accessibles à tous. Parmi ces pionniers, Emmanuel Persillier-Lachapelle est bien connu des gens qui travaillent dans le système québécois puisqu'un important prix, qui porte son nom, est décerné tous les ans à quelqu'un qui s'est démarqué par son

engagement en santé publique. Au tournant du siècle dernier, alors qu'il est diplômé de l'École de médecine et de chirurgie de Montréal, Emmanuel Persillier-Lachapelle devient le premier président du Conseil d'hygiène de la province de Québec, qui est en quelque sorte l'ancêtre lointain du notre ministère de la Santé actuel. Il a également été le président du Collège des médecins, un organisme visant la protection du public, où il s'est engagé dans l'élaboration de structures permettant un accès plus facile, pour des milliers de citoyens, aux services de santé. Avec **Emmanuel Persillier-Lachapelle. Un précurseur de la santé publique (1845-1918)** de **BENOÎT GAUMER** et **GEORGE DESROSIERES**, l'histoire de la santé au Québec peut compter une nouvelle pierre, d'importance, à son édifice.

(Presses de l'Université Laval, 160 p., 2019, 25 \$, 978-2-76374-407-0.)



6



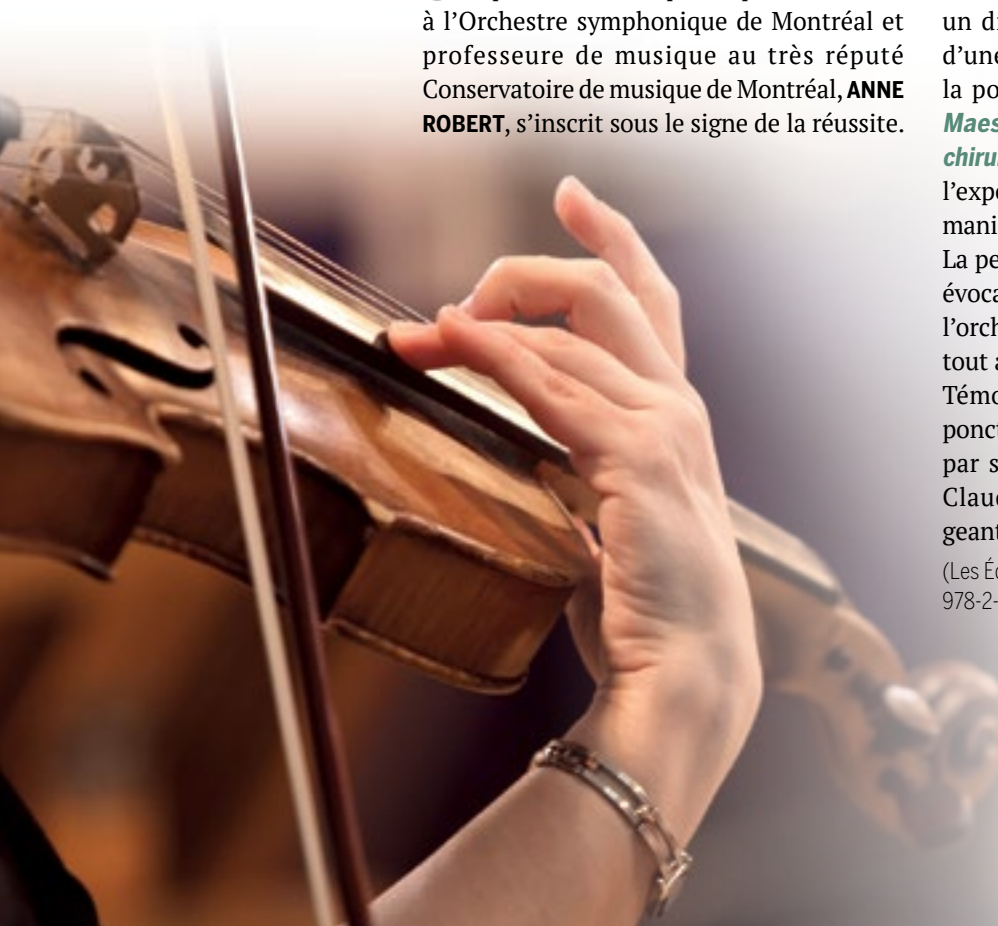
⑥ Le parcours artistique du premier violon à l'Orchestre symphonique de Montréal et professeure de musique au très réputé Conservatoire de musique de Montréal, **ANNE ROBERT**, s'inscrit sous le signe de la réussite.

Alors que tout semblait lui sourire, elle reçoit un diagnostic de cancer du sein, aggravé d'une prédisposition génétique qui ouvre la porte à d'autres apparitions tumorales. **Maestria. Le récit d'une violoniste et son chirurgien**, aux éditions du passage, raconte l'expérience d'une survivante du cancer, de manière à la fois émouvante et enrichissante. La perfectionniste que l'on devine à la seule évocation du poste qu'elle occupe au sein de l'orchestre sera à la hauteur de sa réputation tout au long de son chemin vers la guérison. Témoignage de la musicienne, le livre est ponctué d'explications scientifiques fournies par son médecin. L'humoriste bien connu Claude Meunier signe une préface engageante et bouleversante.

(Les Éditions du passage, 192 p., 2018, 24,95 \$, 978-2-92439-750-3.)



Témoignages





7



8

⑦ Les habitués de l'hôpital Sainte-Justine connaissent le docteur **JEAN WILKINS** qui y a fondé, dans les années 1970, une unité destinée à la médecine des adolescents. Si on y traite différentes pathologies telles que la toxicomanie, les tentatives de suicide, les grossesses non désirées et les maladies transmises sexuellement, ce sont les troubles alimentaires qui retiennent surtout l'attention du médecin dans son livre *Jean Wilkins. Le doc des ados*. Et pour cause, explique Katia Gagnon, qui a dirigé la publication, parue aux Éditions La Presse : ces cas n'ont cessé d'augmenter depuis la fondation de la clinique. L'approche du Dr Wilkins face à l'anorexie est radicalement divergente de celle prônée par le milieu et qui est traditionnellement respectée par ses collègues. Alors que l'on a tendance à imposer un régime régulier à ces filles, le docteur Wilkins, lui, propose de prendre son temps et d'y aller au rythme des patientes. C'est ce genre de démarche non orthodoxe que le lecteur friand d'approches alternatives retrouvera dans ce livre rempli d'humanité et de compassion.

(Les Éditions La Presse, 152 p., 2019, 24,95 \$, 978-2-89705-6760-2.)



⑧ Alors que le Québec était plongé dans le célèbre verglas de 1998, c'est un drame d'une tout autre nature qui secouait l'univers de la femme d'affaires **FRANCINE LAPLANTE**. C'est à cette période qu'elle apprend que son fils, à ce moment âgé de 5 ans, est atteint d'un cancer très violent. Elle se fait alors la promesse de s'occuper d'enfants dans la

même situation s'il en réchappait. Le petit Francis-Karl remis sur pied, elle tint promesse et créa deux fondations dédiées aux soins à la petite enfance. Dans *Tatouée sur le cœur*, aux Éditions de l'Homme, elle témoigne de son expérience d'accompagnatrice d'enfants cancéreux, parfois, malheureusement, jusqu'à la mort. Dans un ton à la fois touchant et engageant, elle raconte les rencontres extraordinaires avec les familles éprouvées et les intervenants dans le système de santé. Celle qui porte effectivement le nom de certains des enfants qu'elle a accompagnés tatoué sur le torse est un exemple d'engagement et de dévouement à la communauté. Le livre est préfacé par le fondateur du Cirque du Soleil Guy Laliberté.

(Les Éditions de l'Homme, 224 p., 2019, 27,95 \$, 978-2-76194-838-8.)



⑨ Qui a dit qu'un livre de témoignage sur l'expérience du cancer ne pouvait pas être amusant ? Certainement pas **ALYSON BEAUCHESNE-LÉVESQUE** avec son *Stade 4. Ma vie avec le cancer*, aux Éditions de l'Homme, un livre plein d'humour et d'émotion. L'auteure apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein alors qu'elle a seulement 27 ans. Habitée par la crainte d'être oubliée



9



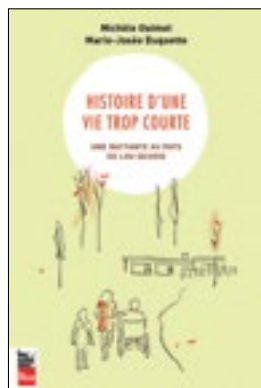
10



par son enfant, elle entreprend la rédaction du livre, à la fois pour se donner du courage et pour laisser une trace après son décès. Elle y livre un témoignage sur son expérience, qu'elle illustre elle-même, tout en prenant soin de vulgariser certains termes parfois obscurs liés à un tel diagnostic. L'ouvrage s'adresse à celles qui sont atteintes de cette terrible maladie, à leurs proches, mais aussi à tous ceux qui sont désireux de mieux comprendre ce qu'il en retourne lorsque l'on apprend que son échéance approche et que l'on est résolu à profiter au mieux de tous les moments qui nous restent.

(Les Éditions de l'Homme, 176 p., 2018, 27,95 \$, 978-2-76194-037-4.) 

11



10 Lorsque **DOMINIQUE LANCTÔT**, psychologue et professeure associée au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal, a appris qu'elle était atteinte d'un cancer du sein, elle a été interloquée : « Pourquoi moi ? », se demandait-elle. Mais rapidement, la question s'est transformée en « Pourquoi pas » ! Dans *Tu n'es pas seule. L'expérience du cancer : paroles de femmes*, publié aux Éditions de l'Homme, elle réunit les témoignages de 18 femmes aux prises avec la maladie. On y apprend comment elles ont traversé l'épreuve sans pour autant chercher à banaliser la souffrance inhérente à leur situation. Toutes témoignent d'à quel point cette expérience a

bouleversé leur existence et a fait place à une remise en question fondamentale de leur rapport au bonheur, à l'amour et à la vie. En somme, le fait de se trouver devant l'éventualité de la mort les a toutes poussées à mieux vivre le présent. Ce livre offrira un réel réconfort à ceux et celles qui font face à l'épreuve et, aussi, à ceux qui sont simplement en quête d'exemples de sérénité.

(Les Éditions de l'Homme, 288 p., 2015, 26,95 \$, 978-2-76194-282-9.) 

11 Au registre des horreurs liées à la maladie, celles relatives à la maladie de Lou Gehrig occupent une place toute particulière, au sommet de la hiérarchie. La sclérose latérale amyotrophique est cette maladie neurodégénérative où le patient perd, les unes après les autres, toutes ses facultés motrices, jusqu'à la mort. La seule chose qui demeure intacte au fil du développement de la maladie est la conscience, d'où l'analogie souvent entendue d'être « enfermé dans son corps ». *Histoire d'une vie trop courte. Une battante au pays de Lou Gehrig*, aux Éditions La Presse, raconte l'histoire d'un couple que la vie avait séparé, mais qui a été réuni par le diagnostic qui a poussé la femme à revenir prêter main-forte à son ex-conjoint. L'ouvrage est surtout un témoignage, co-écrit par **MARIE-JOSÉE DUQUETTE** et son amie la journaliste **MICHÈLE OUMET**, sur les conditions de vie d'un proche aidant devant une maladie qui n'offre aucun répit et encore moins d'espoir. Le livre est brutal, comme l'est cette maladie, mais il y a fort à parier que cette expérience aux portes de l'enfer saura émouvoir et faire grandir ceux qui s'y aventureront.

(Les Éditions La Presse, 208 p., 2015, 24,95 \$, 978-2-89705-356-7.) 

12 Si la finalité de la vie est inévitablement le décès, il arrive que la maladie rapproche malheureusement cette échéance. Directrice d'un organisme communautaire, conférencière et intervenante, **GENEVIÈVE LANDRY** a voulu aller auprès de personnes mourantes, ou atteintes d'une maladie incurable, pour recueillir leurs témoignages. Elle s'est entretenue avec eux, et leurs proches, pour les écouter et pour aborder le sujet sensible de



la mort. Il en résulte un florilège tout à fait touchant, empreint de sagesse et de résolutions positives. On y parle de la mort afin de mieux célébrer la vie. Une des leçons principales du livre est de bien profiter du temps qu'il reste. Magnifiquement illustré par les photographies d'Emmanuelle Brière, le livre est bouleversant de sincérité et d'authenticité. Celle qui nous avait déjà donné *Enquête de paternité* nous offre avec *Laisser sa trace. Parler de la mort pour mieux goûter à la vie*, publié aux Éditions Druide, une source inépuisable de sensibilité et de profondeur.

(Druide, 272 p., 2019, 24,95 \$, 978-2-89711-475-6.) 

⑬ S'il existe une catégorie de malades qui est souvent stigmatisée, ou pire, qui n'est pas prise au sérieux, c'est bien celle de la maladie mentale. Que ce soit par incompréhension ou, plus simplement, par peur, il arrive que les gens rejettent ceux atteints de maladie mentale, ce qui n'aide en rien à leur

condition. La responsable des communications au CHU Sainte-Justine **FLORENCE MENÉY** et l'attaché de presse bien connu, notamment pour son livre sur les traitements aux électrochocs, **ALAIN LABONTÉ** proposent *Ma tête, mon amie, mon ennemie. Visages inspirants de la santé mentale*, chez Trécarré. Dans ce recueil de témoignages, on se voit réconforté par la voix d'une douzaine de gens qui subissent ou qui ont subi la maladie mentale, mais également par celle de professionnels aguerris qui œuvrent dans le domaine. Le lecteur curieux des conditions liées aux troubles psychiques y trouvera à la fois des témoignages touchants et éclairants, mais également tout un appareil scientifique venant démystifier les mécanismes à l'œuvre dans ces pathologies. Un ouvrage à la fois informatif et émouvant qui prouve que la maladie mentale nous touche tous à un degré ou à un autre.

(Trécarré, 169 p., 2019, 24,95 \$, 978-2-89568-720-7.) 



⑫



⑬



Amélie Perron



Mettre la douleur *en mots*

ÉCRIRE OU NE PAS ÉCRIRE SUR LA MALADIE

Cancer, Parkinson, Alzheimer... plusieurs auteurs n'hésitent pas à prendre la plume pour raconter leur vie avec la maladie. Il en résulte des récits poignants, parfois tragiques, qui trouvent généralement écho auprès du public. On n'a qu'à penser aux chroniques d'Anick Lemay sur ses traitements contre le cancer, publiées récemment sous forme de recueil, ou à *Stade 4*, écrit par Alyson Beauchesne-Lévesque, une jeune mère atteinte d'un cancer du sein incurable. Est-ce parce que les livres explorent sans pudeur et sans fard la fragilité de l'existence et la mort, ultime tabou, qu'ils touchent autant ? Et surtout : font-ils du bien à ceux qui les lisent et à ceux qui les écrivent ? ►

Sur sa poitrine, Francine Laplante a fait tatouer le nom d'une vingtaine de jeunes qu'elle a accompagnés dans la maladie et dans la mort. Dans les vingt dernières années, la femme d'affaires a été présente aux côtés de centaines d'autres alors qu'ils devaient faire face au cancer. « C'est un pacte que j'ai fait avec la vie, explique-t-elle. En échange de la vie de mon fils, qui a reçu un diagnostic à cinq ans, j'ai juré de m'occuper des autres enfants qui auraient à passer par cette épreuve-là, pour le restant de mes jours. » De sa promesse sont nées deux fondations, celle des Gouverneurs de l'espoir et de Néz pour vivre, qui apportent un soutien financier et moral aux jeunes atteints d'un cancer ainsi qu'à leur famille.

Au quotidien, en plus de travailler d'arrache-pied à récolter des fonds, Francine Laplante se fait un devoir d'être là chaque fois qu'un enfant a besoin d'elle. C'est ainsi qu'elle a accompagné certains d'entre eux à leurs traitements de chimiothérapie, et que d'autres ont demandé à pouvoir lui tenir la main au moment de rendre leur dernier souffle. Des expériences qui ont laissé sur elle des marques indélébiles. « Quand un jeune de dix-sept ans te demande "pourquoi moi ?", puis qu'il meurt dans tes bras avant même que tu aies pu lui offrir une réponse... tu sors ébranlée. »

On décèle une grande fatigue dans la voix de la philanthrope. D'entrée de jeu, elle admet d'ailleurs avoir traversé des moments difficiles dans les derniers temps. Ainsi, il lui aura fallu un peu plus de quatre ans pour compléter l'écriture de *Tatouée sur le cœur*, un récit qu'elle a fait paraître aux Éditions de l'Homme l'automne dernier et dans lequel elle raconte l'histoire de certains jeunes qu'elle a épaulés dans la maladie. « Ça faisait un moment



Photo : Julien Faugère

Francine Laplante

« Ça faisait un moment que le projet de livre était en marche, mais j'ai dû y mettre un frein à un certain point, parce que je n'étais pas prête à écrire. C'est dernièrement qu'on a relancé le projet. Je voulais finir ce livre pour pouvoir passer à autre chose. »

Francine Laplante, auteure

que le projet de livre était en marche, mais j'ai dû y mettre un frein à un certain point, parce que je n'étais pas prête à écrire, dit-elle. C'est dernièrement qu'on a relancé le projet. Je voulais finir ce livre pour pouvoir passer à autre chose. » C'était aussi, un peu, pour se faire du bien. « J'ai toujours écrit et j'écris tous les jours. C'est ma façon de ventiler. C'est ma thérapie. »

La thérapie par le crayon

C'est en 1983 que des chercheurs s'intéressent pour la première fois aux potentiels bienfaits de l'écriture. Le Dr James W. Pennebaker, un psychologue américain, émet à ce moment l'hypothèse que le fait de parler d'expériences traumatiques passées pourrait contribuer à

améliorer l'état de santé général d'une personne. Pour des raisons pratiques, il demande alors aux participants de l'étude qu'il mène sur le sujet d'écrire leurs souvenirs plutôt que de les raconter de vive voix.

Au terme de son expérience, il constate que les gens qui ont rédigé des textes liés à des épreuves douloureuses se sont présentés moins souvent à la clinique dans les six mois suivant l'expérimentation que les autres participants, qui pouvaient écrire à propos du sujet de leur choix.

Pendant la décennie qui suit, le Dr Pennebaker met plusieurs fois sa théorie à l'épreuve. D'autres chercheurs lui emboîtent le pas. Vers la fin des années 1990, un consensus émerge enfin. On reconnaît aujourd'hui que de mettre sur papier les pensées et émotions ressenties lors de moments difficiles, comme l'annonce d'un cancer ou le décès d'un proche, peut réduire l'anxiété chez certaines personnes et les aider à traverser la tempête avec davantage de sérénité.

Valérie Guibbaud, qui a écrit *14 h 59* (Libre Expression) en hommage à son père décédé après avoir demandé et reçu l'aide médicale à mourir, estime que l'écriture lui a fait beaucoup de bien dans les mois qui ont suivi le décès. Elle est convaincue que d'être immergée dans un tel projet lui a permis de passer plus rapidement à travers son chagrin. « La prémisse de ce livre-là [*14 h 59*], c'est le deuil, explique-t-elle. C'est d'ailleurs peut-être grâce à l'écriture que j'ai fait un deuil plus rapide que ce à quoi je m'attendais. Je crois que ce que j'ai découvert sur mon père pendant le projet m'a donné une perspective que je n'avais jamais eue de son vivant. »

Même son de cloche chez Caroline Allard, connue pour ses *Chroniques d'une mère indigne* (Hamac), qui a été

frappée par le cancer en 2018. À l'époque où elle recevait ses traitements contre la maladie, elle a commencé à publier de petites chroniques relatant son expérience sur les médias sociaux. Avec le recul, elle juge que ce processus lui a été bénéfique. « J'avais envie d'écrire, c'était thérapeutique, dit-elle. Ça me reconnectait à qui j'étais en tant qu'auteure, plutôt que d'être seule dans mon quotidien à vivre mes traitements contre le cancer. C'était une façon de retomber sur mes pattes. » Elle admet toutefois qu'il lui a fallu du temps pour se sentir capable de mettre en mots ce qu'elle vivait. « Je devais apprivoiser cette annonce-là moi-même. » Elle a ainsi gardé son diagnostic secret pendant six mois avant d'en parler publiquement.

Se livrer ou tourner la page ?

Tout n'est cependant pas rose. L'écriture sur soi, particulièrement l'écriture sur la maladie et sur le deuil, comporte son lot de difficultés. Valérie Guibbaud a par exemple été confrontée à des informations sur son père dont elle ignorait l'existence et qui lui ont fait voir la relation qu'elle a eue avec lui sous un éclairage nouveau. À ceux qui souhaiteraient tenter l'expérience et se lancer dans un tel projet, elle suggère de s'attendre à ce que tout ne se passe pas comme prévu. « Je pense qu'il faut accepter d'être malléable. Il faut aussi être prêt à faire face à la vérité. Quand on part à la rencontre d'un autre, ou de soi-même, ça peut bouleverser. C'est ce que j'ai trouvé de plus beau dans mon expérience; de ne pas savoir où ça allait me mener. C'est un chemin qui se construit un peu malgré nous. »



Valérie Guibbaud

« La prémisse de ce livre-là [*14 h 59*], c'est le deuil. C'est d'ailleurs peut-être grâce à l'écriture que j'ai fait un deuil plus rapide que ce à quoi je m'attendais. Je crois que ce que j'ai découvert sur mon père pendant le projet m'a donné une perspective que je n'avais jamais eue de son vivant. »

Valérie Guibbaud, auteure

« Une fois que tu en es sortie [de la maladie], ou que tu penses que tu en es sortie, tu n'as pas envie de te replonger là-dedans. C'est un lac où tu ne veux plus aller te baigner. »

Caroline Allard, auteure

Ce sentiment d'ambivalence est encore plus marqué chez Caroline Allard. Si elle a aimé écrire sur la maladie pendant qu'elle la traversait, elle explique que la situation est tout autre depuis que les traitements de chimiothérapie sont derrière elle. « Une fois que tu en es sortie [de la maladie], ou que tu penses que tu en es sortie, tu n'as pas envie de te replonger là-dedans. C'est un lac où tu ne veux plus aller te baigner. »

Sa propre réaction l'étonne, ajoute-t-elle, puisque lorsqu'elle recevait ses traitements, elle réfléchissait avec enthousiasme à un éventuel projet de livre où elle

raconterait son histoire, souhaitant apporter un peu de réconfort à d'autres traversant la même épreuve. Aujourd'hui, pourtant, elle fait face à un mur. « Je ne m'attendais pas à ça. J'ai essayé d'écrire depuis, mais je n'étais pas capable. Chaque fois que je m'asseyais devant mon ordinateur, le mal de ventre me prenait. J'avais trop envie de tourner la page. Ça vient tellement nous chercher à un niveau viscéral, d'avoir peur de mourir... Instinctivement, tu veux vivre. Tu ne veux plus penser à la fois où tu aurais pu mourir. » Elle a donc mis le projet en veilleuse, pour quelques années du moins.

Francine Laplante l'affirme quant à elle sans détour : « Il n'y aura pas un deuxième livre. » Pas qu'elle regrette l'expérience, au contraire. Elle se dit heureuse de savoir que ses enfants et ses petits-enfants auront accès à une trace écrite de son passage sur terre. En revanche, l'idée de devoir se remémorer à nouveau de douloureux souvenirs la rebute. « J'ai dû relire certains extraits de mon livre plusieurs fois pour les retravailler. Très peu sont "olé olé". Je me demande aujourd'hui si j'ai vraiment besoin de me replonger dans ces histoires éternellement. La réponse est non. »

Elle ajoute avoir trouvé difficile d'être confrontée à son passé sous une perspective nouvelle. « Les jeunes demandaient à me voir sur leur lit de mort alors que je ne les connaissais que depuis quelques semaines. Je leur donnais leurs derniers bains et parfois c'est moi qui prenais certaines décisions pour la famille. C'est beaucoup de responsabilités. Sur le coup, je ne le réalisais pas. Je l'ai vu seulement quand je me suis mise à écrire ces histoires-là. »

Des lecteurs en quête de réconfort

Qui sont-ils, ces lecteurs qui se réfugient dans ces témoignages pour y trouver un peu de réconfort ? « Ce sont des gens qui cherchent une réponse, affirme Johanne de Montigny, psychologue spécialisée dans le deuil. Ils cherchent un sens à la vie. Ils veulent aussi savoir si leurs réactions sont normales, si d'autres ont vécu ce par quoi ils sont passés. »

Les récits et témoignages sont au cœur de l'approche thérapeutique de M^{me} de Montigny, qui s'en sert pour faire naître la discussion et nourrir les réflexions. « Les gens me demandent : que pensez-vous de cette phrase-là ? Ou bien : moi, je n'ai pas vécu les choses de la même manière que cet auteur-là, croyez-vous que je vivrai cela plus tard ? Est-ce que tout le monde vit ça ? Ces ouvrages soulèvent beaucoup de questions et font du chemin dans la tête des gens. Ce sont des outils. »

Il faut dire que M^{me} de Montigny sait par quoi passent ses clients. Il y a un peu plus de quarante ans, le 29 mars 1979, elle était l'une des sept personnes à survivre à l'écrasement d'un avion venant tout juste de décoller, près de Québec. Autour d'elle, 17 passagers perdaient la vie. Sa rémission physique et psychologique s'est étirée sur plusieurs années.

« Ce sont des gens qui cherchent une réponse. Ils cherchent un sens à la vie. Ils veulent aussi savoir si leurs réactions sont normales, si d'autres ont vécu ce par quoi ils sont passés. »

Johanne de Montigny

Elle a partagé son expérience dans *Le crash*, un récit publié en 1985 aux Éditions du remueménage. Depuis, elle donne des conférences sur la mort, le deuil et la peur de mourir. Les gens qui viennent l'entendre peuvent se procurer sur place des ouvrages sur le sujet. Elle insiste toutefois sur un point : « Il ne faut pas que ce soit n'importe quel témoignage ! Je m'assure que les livres que je propose vont aider. » Et à quoi reconnaît-on un bon témoignage ? « Il faut qu'il soit authentique, répond-elle, puisque c'est le fait de se reconnaître dans le récit de l'autre qui fait du bien. »

De nombreux lecteurs se sont reconnus dans le récit qu'a fait Valérie Guibbaud des dernières heures de la vie de son père. Celle-ci affirme recevoir de nombreux témoignages du grand public depuis la publication de son livre. Loin de se sentir dépassée devant cette vague d'amour, elle indique plutôt en retirer beaucoup de gratification. « C'est une démarche infiniment riche à travers laquelle j'apprends et je me découvre. Tout d'un coup, tu as l'impression que tu parles le même langage que toute une communauté que tu ne connais pas, mais qui vient à toi parce que tu as écrit un livre qui parle aux gens. Tu te sens moins seul. »



Johanne de Montigny



Du côté de l'éditeur : écouter et accompagner

Éditrice au Groupe Librex, Nadine Lauzon a tout de suite su que l'épreuve qu'avait affrontée Valérie Guibbaud avait le potentiel d'ouvrir la discussion sur l'aide médicale à mourir et, plus largement, d'aider les gens confrontés au deuil. « À l'époque, Valérie faisait office de pionnière de vouloir parler ouvertement de l'aide médicale à mourir. On trouvait ça fort intéressant. »

Nadine Lauzon a l'habitude de travailler avec des auteurs souhaitant raconter leur histoire. Ainsi, affirme-t-elle, quand elle reçoit un manuscrit, elle recherche avant tout une certaine sensibilité et un regard unique. Elle cite en exemple Ingrid Falaise, qui partage dans *Le monstre* sa relation avec un conjoint manipulateur et violent. « Il y a eu plusieurs autres témoignages avant celui d'Ingrid sur la violence conjugale, mais le sien était différent. Elle avait une voix autre que celles qu'on entendait habituellement et c'était loin, malheureusement, de l'image qu'on se fait de cette réalité. Ça permettait d'avoir un regard nouveau sur ce fléau-là. »

Aussi unique soit-elle, une histoire vraie doit toutefois passer par le même processus d'édition que tous les autres manuscrits à publier. Or, les auteurs qui partagent des faits vécus doivent la plupart du temps se replonger dans de douloureux souvenirs. Cela complique-t-il le travail de l'éditeur ? Nadine Lauzon assure que ce n'est pas le cas, ajoutant qu'il faut toutefois faire preuve de beaucoup de compassion envers ces auteurs. « Le mot accompagnement prend tout son sens quand on travaille sur ces ouvrages. La majorité du travail que je fais avec ces auteurs, ce n'est pas de l'accompagnement dans l'écriture. Ça va bien au-delà de ça. On apporte un soutien moral, on fait preuve de beaucoup d'écoute et d'empathie. On développe avec eux de belles relations. »

C'est d'ailleurs parce qu'elle avait entendu parler de l'approche de Nadine Lauzon que Valérie Guibbaud a



Nadine Lauzon

demandé à travailler avec elle lorsqu'elle est allée cogner à la porte du Groupe Librex, en décembre 2017. Il n'était pas question pour elle de confier son histoire à n'importe qui. « Je connaissais des gens qui avaient publié leurs premiers livres avec Nadine. Je savais que si je tombais entre ses mains, ça se passerait bien. Je me disais que si mes amies avaient réussi à écrire leur premier livre avec une éditrice qui les a poussées à raconter les choses dans leurs mots, avec leur cœur, elle allait pouvoir faire la même chose avec moi. C'est exactement ce qu'elle a fait. »

Francine Laplante a quant à elle fait équipe avec les Éditions de l'Homme pour publier son témoignage. Ce sont eux qui l'ont approchée, il y a quelques années, pour l'encourager à rédiger ses mémoires. Sa priorité, dit-elle, était de pouvoir se livrer dans ses propres mots, un souhait qui a été respecté par son éditeur. « Je ne suis pas écrivaine, alors évidemment, ils ont apporté quelques corrections ici et là, mais, mon éditrice avait beaucoup de respect envers ce que j'écrivais. C'est un beau cadeau que je me suis fait. J'ai beaucoup appris de cette expérience et j'ai reçu énormément de soutien de leur part. »

Sereine, M^{me} Laplante déclare maintenant être prête à tourner la page. Questionnée à savoir si la rédaction de son livre lui avait permis de clore, en quelque sorte, un long chapitre de sa vie, elle répond : « Je vous dirais sincèrement que oui. Plus les semaines passent et plus c'est ce que je crois. Je pense que j'ai fait le tour de ce que je pouvais faire. »

« La majorité du travail que je fais avec ces auteurs, ce n'est pas de l'accompagnement dans l'écriture. Ça va bien au-delà de ça. On apporte un soutien moral, on fait preuve de beaucoup d'écoute et d'empathie. On développe avec eux de belles relations. »

Nadine Lauzon, éditrice

PEUT-ON (ET DOIT-ON) TOUT DIRE ?

Les thèmes abordés dans les récits de vie sont souvent durs. Y a-t-il une limite à ne pas franchir ? Un auteur peut-il révéler des pans complets de son existence dans les moindres détails ? Pour Nadine Lauzon, il s'agit d'une question à revisiter régulièrement durant le processus d'écriture. « Mon travail, c'est d'interroger l'auteur, de lui demander : serais-tu confortable à l'idée de parler ouvertement de cet élément-là dans les médias ? Serais-tu à l'aise que le public soit au courant de ça ? Parce qu'une fois que le livre est publié, l'histoire n'appartient plus à l'auteur. » Sa priorité, indique-t-elle, est de protéger l'auteur, pour que celui-ci soit ensuite à l'aise de répondre à des questions du grand public ou de journalistes sur ce qui figure dans son livre.

Jamais, termine-t-elle, elle ne publierait un ouvrage motivé par la vengeance ou la rancœur. « Il faut publier ces livres pour les bonnes raisons. On est très sensibles à ça ; on ne fait pas du “rentre-dedans”, ce n'est pas ce qu'on souhaite du tout. »

Valérie Guibbaud a dû se demander à quelques reprises si toute l'information qu'elle détenait méritait de se retrouver dans les pages de son manuscrit. C'est le cas du contenu de quelques lettres rédigées par son père, dont une partie figure dans *14h59*. « C'est un choix évidemment très personnel, explique Valérie. Je me suis d'abord demandé pour qui j'écrivais ce livre. Je le faisais pour moi, au fond. Quand j'ai réalisé que l'écriture était en train de devenir une quête pour apprendre à connaître mon père qui venait de partir, j'ai décidé d'inclure le contenu de certaines lettres. » Elle ajoute cependant avoir demandé la permission de sa mère et avoir averti son entourage de son projet. « Si ma mère m'avait dit que ça lui faisait trop de peine de voir ces lettres publiées, j'aurais respecté ça. Mais tout le monde était d'accord avec ma démarche. »

Ce sont des obstacles auxquels Francine Laplante a également été confrontée, elle qui a fait une grande place dans son témoignage aux histoires de certains jeunes aujourd'hui décédés. « Dans un livre comme celui-ci, je pense qu'on dit ce qu'on peut dire. Tout ce que j'ai écrit, j'en ai discuté avec les parents et les jeunes. Je n'ai pas tout dit, par pudeur et par respect pour les familles, et parce que je préférais garder certaines choses pour moi. »



Bertrand **Laverdure**



La MALADIE en FICTION

Des récits poignants

Du *Malade imaginaire* à *L'ami qui ne m'a pas sauvé la vie* d'Hervé Guibert, les écrivains traitent depuis toujours des souffrances infligées par les affres du corps. Que ce soit l'empêchement majeur d'exister qui donnera la *Nausée* à Sartre jusqu'au cancer sordide et fatal qui cloue Fritz Zorn à son lit, l'histoire de la littérature regorge de témoignages parfois cinglants, à d'autres moments mélancoliques, qui attestent du passage des virus, des bactéries et des désordres de toutes sortes dans nos boyaux et tissus. La maladie est d'abord et avant tout un obstacle à contourner, une épreuve à subir, mais elle peut s'avérer également une professeure de réclusion, une éducatrice du lâcher-prise ou un prétexte pour s'insurger contre un régime politique, pensons seulement au *Pavillon des cancéreux* de Soljenitsyne.

Des essayistes contemporains tel Steven Pinker pourront nous rétorquer qu'aujourd'hui, dans notre monde civilisé et confortable, nous ne sommes plus aux abois et nous vivons sans doute la plus belle époque de l'humanité en ce qui a trait au taux incroyable de guérisons de nos pauvres organes, ces surfaces vivantes livrées toutes crues aux pires dérèglements et aux perpétuelles attaques d'une brigade d'infections. En effet, aucun renifleur las et grincheux qui se plaint dans une salle d'attente d'une urgence ne souhaiterait revenir à l'époque des médecins farfelus de Molière. Notre société nourrie aux antibiotiques et soignée au laser est venue à bout de nous débarrasser de plusieurs désagréments corporels. ►



①



②



③

Ce qui aurait dû nous procurer une vie de bonheur absolue, baignant dans les eaux pures de la santé angélique. Mais ce serait oublier les innombrables maux de l'esprit, ces symptômes qui font de nous des affligés de peu, de rien, de tout. La littérature est elle-même considérée par l'écrivain Enrique Vila-Matas telle une maladie, un mal, celle de son personnage de Montano. Bref, tout ça pour dire que dans la fiction québécoise actuelle, les déglingués par la vie, les brisés par des traumas ou les obsédés par des pensées qui les minent sont légion.

Collections vous propose ici quelques titres parus dans les dernières années qui abordent à la fois les blessures psychiques de différentes natures, que ce soit l'angoisse, la dépression ou la mélancolie, mais aussi l'Alzheimer et certaines maladies fatales.

Troubles psychiques

① **DAVID GOUDREAU** a obtenu un succès phénoménal avec ses trois premiers romans qui forment le cycle de la Bête, réédité en un tome, *La Bête intégrale*. Avec *Ta mort à moi*, le poète devenu romancier réussit son retour à la prose en nous offrant une œuvre puissante et grave, lucide et mélancolique. Marie-Maude Praneš-Lopez, née en 1980, surdouée, dépressive, «la nouvelle Nelligan», «une Gaston Miron réincarnée», née d'une mère et d'un père immigrants et vivant à Saint-Éphrem-de-Beauce, a le mal de vivre. Ce «trou blanc» qu'elle charrie l'affuble de trop grandes ailes, comme l'albatros de Baudelaire, pour ne pas ruer dans les bran-cards, s'exaspérant des «imbéciles». Son destin extraordinaire la mène jusqu'au Laos, ou encore à commettre un scandale chez Bernard Pivot. Un roman noir et ambitieux qui traite de la vie furieuse et sans peur d'une mésadaptée exceptionnelle.

(Stanké, 338 p., 2019, 24,95 \$, 978-2-7604-1262-0.)

② Dans son premier roman *La mort de Roi*, d'une belle verve cynique, **GABRIELLE LISA COLLARD**, collaboratrice à *Urbania*, *Clin d'œil*, *Elle Québec* et *Châtelaine*, parle de la naissance d'un monstre. Sortant des sentiers battus, elle nous offre l'histoire d'une sociopathe «petite grosse de cinq pieds quatre». En apparence, tout semble aller dans la vie de cette jeune femme vivant avec son chum et son chien Roi. Mais à la mort de son animal s'enclenche des courts-circuits de haine dans

son cerveau déjà malade. Il faut dire que dès son enfance, «ça criait très fort dans [sa] tête». Sa sœur Gi, qui l'a toujours protégée et lui voue une loyauté sans faille, ne suffit pas à la retenir. Des gestes tragiques seront perpétrés. Nous comprenons petit à petit que les multiples carences affectives de sa jeunesse, jointes à son désir étrange d'entrer par effraction chez les gens, l'entraîneront sur une pente macabre.

(Le Cheval d'août, 132 p., 2019, 21,95 \$, 978-2-924491-38-6.)

③ La famille est un mobile fragile. Le personnage d'Isabelle dans *Bannie du royaume* l'exprime ainsi : «Le risque de déplacer par mégarde les éléments qui tiennent sa famille en équilibre la hante.» **VALÉRIE ROCH-LEFEBVRE**, dans son premier roman, explore les conséquences de la maladie mentale sur trois générations. L'auteure manie une prose poétique où s'entrechoquent les références aux membres de la fratrie. Maurice, le père sans emploi, d'une beauté sans précédent, mais dépressif, a tous les symptômes de l'Alzheimer. La vie de ses enfants, Mario, Denis, Laurent et Sylvie, a été déterminée par la réaction qu'ils ont eue face à ce père, finalement absent. Jeannine, la mère de Maurice, dont on suit les pérégrinations psychologiques tout au long du livre, est une pianiste frustrée. Personne n'y est tout à fait épargné, mais la vie se perpétue, malgré les embûches.

(La Mèche, 167 p., 2019, 22,95 \$, 978-2-8970709-60.)

④ Premier roman de **MÉLISSA PERRON**, *Promets-moi un printemps* parle de dépression, mais toujours en gardant la tête hors de l'eau. Fabienne (mélange entre « fabuleuse » et « martienne »), est une jeune peintre de trente ans à qui tout réussit. Ses toiles se vendent, elle a un agent, Etienne, un amoureux, Friedrich, et une amie, Anna, précieuse et dévouée. Toutefois, un jour, sa vie dérape : elle se réveille et plus rien n'a de sens autour d'elle. Fabienne tombe dans une dépression majeure. Ce qu'elle apprend sur la mort de son père la bouleverse et la plonge dans le noir. Courageuse, malgré sa langueur harassante, elle se décide à aller consulter. Pour faire comprendre aux gens que sa maladie est sérieuse, elle ment à sa mère, prétendant qu'elle a un cancer. Les lecteurs suivront ensuite son parcours, de sa frustration insidieuse à sa rédemption. Un roman qui enseigne l'espoir à ceux qui pensent qu'il peut parfois disparaître.

(Hurtubise, 241 p., 2019, 22,95 \$, 978-2-897814-502.) 

⑤ Une jeune fille se fait battre par son père. C'est d'abord un jeu sadique, puis ça devient un mode de relation entre lui et deux de ses filles. Doté d'un esprit cruel, pervers et déséquilibré, le père imagine humilier ses enfants en leur demandant de parader devant lui à quatre pattes. L'écriture naît de cette confrontation insoutenable entre une enfant battue et son père dominateur. Chaque page de ce livre succinct expose l'étendue de cet affront criminel, de cette expérience silencieuse qui se déroule sur le fil de l'inceste. Roman troublant, autofiction percutante, le premier livre de **MARIE-PIER LAFONTAINE** est aussi sauvage et dur que le premier de Christine Angot. *Chienne* a été retenu dans la sélection du Prix des libraires 2020.

(Héliotrope, 112 p., 2019, 19,95 \$, 978-2-924666-82-1.) 



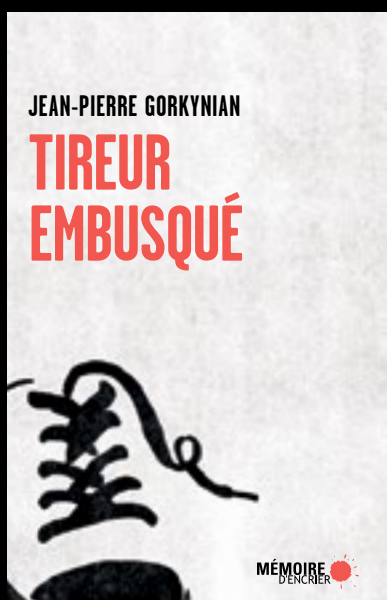
④



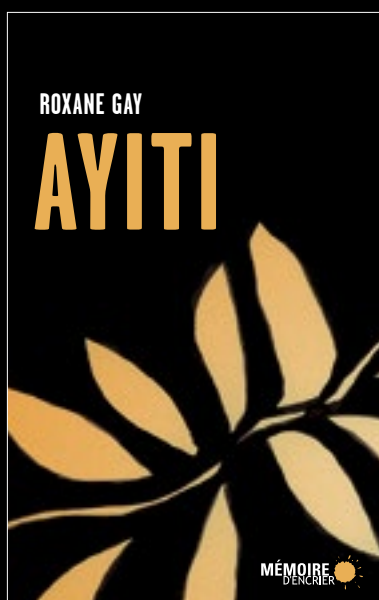
⑤

MÉMOIRE D'ENCRIER

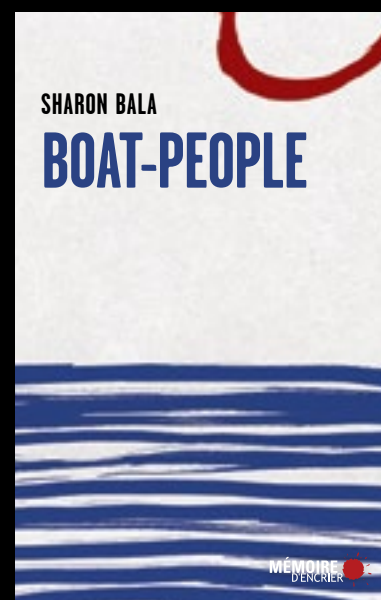
Récit émouvant d'adolescence et de violence



Par l'auteure de *Bad Feminist*



Succès phénoménal...





⑥ Animateur de Télé-Métropole déchu, bel homme, séducteur impénitent et être humain qui prône la jouissance à tout prix comme mode de vie, le père de **ROSE-AIMÉE AUTOMNE T. MORIN** est un personnage haut en couleurs. Après le succès de son premier livre, portant sur le deuil qu'elle a fait de son père, *Ton absence m'appartient*, l'auteure et journaliste pour *Urbania* nous revient avec *Il préférerait les brûler* qui en donne un portrait vivant durant les années de sa maladie. La fillette a deux ans lorsque le père reçoit un diagnostic de cancer supposément virulent et fatal. Il aura pourtant ensuite treize ans pour lui inculquer des principes d'éducation non conventionnels. Pendant treize ans, elle boira les paroles de cet être manipulateur, excentrique, égoïste, libéré de toutes les convenances sociales et refusant les responsabilités. Jeune femme brillante, qui lit Sartre au secondaire, elle développe, en suivant ses conseils, cette liberté qui s'apparente au pouvoir. Nous aurions souhaité haïr cet homme, aux comportements souvent répréhensibles, mais se dégage de ce livre un vent d'irrévérence salvatrice et de vivacité puissante. Qui a raison, finalement? Ceux qui ont peur et nous font la morale ou ceux qui foncent sans se poser de questions et goûtent à la vie jusqu'à la lie?

(Stanké, 232 p., 2020, 22,95 \$, 978-2-76041-269-9.)

⑦ Auteure, comédienne, scénariste, **FRANCINE RUEL** est dans l'œil du public depuis plusieurs années. Sa saga du bonheur a été vendue à 150 000 exemplaires. Elle avait parlé avec drôlerie de sa génitrice dans *Ma mère est un flamant rose*, en 2013. Dans son dernier ouvrage, *Anna et l'enfant-veillard*, elle aborde la vie de son fils itinérant. Dans ce récit touchant, le personnage d'Anna dresse le portrait d'Arnaud, cet enfant-veillard, cet enfant-escargot, qui porte son monde sur le dos en déambulant au centre-ville de Montréal. Enfant choyé, dorloté, au potentiel avéré, mais dont la psyché s'écroule après une agression, Arnaud erre. L'auteure énumère toutes les tentatives de rapprochement que cette mère tente pour rattraper son fils qui ne cesse de tomber. Toxicomanie, maladie mentale, tout est évoqué dans ce compte rendu de la vie d'un sans-abri vue à travers le regard maternel. À quarante-quatre ans, l'homme n'est plus tout à fait un ado et son corps est décati au même titre que celui de sa mère. L'amour maladroit, insistant et coupable, ainsi que la honte suintent de partout dans ce livre d'abandons, d'absences, d'autodestruction et de grâces.

(Libre expression, 200 p., 2019, 16,99 \$, 978-2-7648-1352-2.)



⑦

⑧ Dernier tome d'une trilogie qu'il a consacré à la toxicomanie, dont les deux premiers étaient *911* et *Fuck You*, le poète **DANIEL LEBLANC-POIRIER** nous offre avec *Zoo* une échappée dans le monde interlope des toxicomanes anonymes. Ce qu'il appelle sa trilogie «cream soda» est une œuvre audacieuse et unique. Ce livre présente des portraits aux «valeurs d'acide» de ces personnes aux vies rabotées. L'expérience de lecture nous immerge dans un documentaire psychédélique où se succèdent des figures tout aussi dangereuses que ravagées. Sa poésie éclatante et surréaliste qui mélange sans arrêt la culture populaire, le *fast-food* et la magie quantique, réussit avec fantasmagorie à rendre avec grâce les excès et «la mousse lunaire» disparue dans ce monde de marginaux sortant parfois de prison. Véritable prestidigitateur de la vie malmenée, le poète réalise le tour de force de présenter aux lecteurs la dernière «huile humaine» sans porter de jugement. Il parvient à rendre tolérable le sordide, en respectant jusqu'à la lie le principe de l'amour.

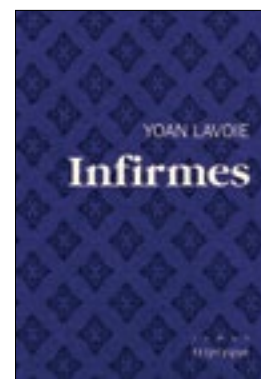
(Les Éditions de L'Écrou, 72 p., 2019, 10 \$, 978-2-924682-17-3.) 



⑧



⑨



⑩

Maux physiques

⑨ En 1987, le sida est encore une maladie fatale. C'est la peste qui plane au-dessus des amours homosexuels. Le poète **ANDRÉ ROY** publie alors *L'accélérateur d'intensité* qui présente une suite de poèmes mi-narratifs, mi-frondeurs, parfois cinématographiques et quasi espiègles, qui abordent tous l'aspect érotique et dangereux qui consiste à aimer des corps en sursis. «Je m'imagine malade/brûlant d'amour dans le réel le plus parfait.» Ce qui accélère, c'est le cœur, durant les ébats et après, sous la menace de cette calamité. Réédité en 2019 par Les Herbes rouges, le livre est d'abord paru aux Écrits des Forges en 1987. Le recueil avait d'ailleurs remporté le Grand Prix de poésie de la Fondation Les Forges de la même année. L'auteur est un feuilletoniste de la poésie. Ce premier tome de la série intitulée «L'accélérateur d'intensité» comporte quatre titres dont le troisième s'intitule : *On sait que cela a été écrit avant et après la grande maladie*.

(Les Herbes rouges, 126 p., 2019, 12,95 \$, 978-2-89419-713-4.) 

⑩ Yoan, un universitaire désœuvré et TDAH, rencontre Martin, un handicapé de naissance, confiné à son fauteuil roulant, doigt perpétuellement levé à la manière du célèbre E.T. et crochet sur l'autre main. Yoan, moins par bonté que par curiosité et besoin d'argent, en vient à aider l'autre et à le suivre dans son quotidien marqué par sa dépendance à autrui. S'ensuit un récit vif et prenant mêlant l'oralité à l'analyse de situation, portraiturant le côté rabelaisien de Martin (surnommé le Capitaine), jeune homme de 29 ans, aimant Robocop, Anne Rice, les sagas de science-fiction de 2800 pages et la liqueur brune. Le premier roman de **YOAN LAVOIE**, *Infirmes*, est un hybride entre Beavis and Butthead et Gargantua. Miettes, rot, poils de fesse, odeur de pet, quelques situations comiques et CHOM-FM viennent ponctuer l'univers de ces deux infirmes sociaux. Le côté abrasif de Martin renvoie en quelque sorte à l'indécence de Yoan qui «profite de sa vie pour la mettre dans un livre.»

(Triptyque, 233 p., 2017, 22,95 \$, 978-2-89741-109-1.) 





11



12

⑪ Christopher Nelles, éminent médecin pathologiste, au ton caustique et abrasif, en mène large au Laboratoire de pathologie judiciaire de Montréal. Bien qu'il soit d'une condescendance violente, animé par un profond mépris pour les incompetents (qu'il voit partout), dénué d'empathie, colérique et qu'il mitraille tout le monde de sarcasmes, vit étonnamment encore en couple. Toutefois, sa femme, Judith, mi-quarantaine, perd petit à petit ses moyens, la maladie d'Alzheimer semble lui voler jusqu'au souvenir de leur fils expatrié aux États-Unis. Peu enclin à sympathiser avec les craintes de sa femme, persuadé qu'elle n'est pas atteinte de cette maladie, il rechigne à lui concéder l'écoute dont elle a besoin. D'autant plus qu'il tente de résoudre une énigme au sujet de la mort d'une adolescente pleine d'ecchymoses, Alana Threlfall, qu'il considère comme accidentelle, opinion que la presse à sensations n'achète pas, croyant plutôt à un meurtre et soupçonnant sa mère adoptive. Dans *Le chasseur de brouillard*, premier roman de **KATY BOYER-GABORIAULT**, thanatologue (ce qui la qualifie d'emblée pour écrire un livre sur le sujet), on assiste ainsi au feu roulant des agaceries et tourments que la vie inflige à ce personnage de médecin pour le moins antipathique, mais qui a pourtant déjà su aimer.

(Les Éditions Goélette, 195 p., 2019, 21,95 \$, 978-2-89800-027-0.) 

⑫ Nous sommes en 2052 à Vancouver. Un vieux couple d'homosexuels vit paisiblement dans l'expectative de la mort. L'un est gravement malade. L'autre, *l'harawaki* (le conteur), pour contrer le sort et faire honneur à leur origine syrienne, de Damas, entame un long cycle de contes, relatant leur vie de réprochés et de parias, de *khawal* ou de *louti* (pédé) dans le monde musulman. *La balançoire de jasmin* est le premier roman d'**AHMAD DANNY RAMADAN**. Chacun de ces contes, qui éloignent un instant l'ange de la mort, relate une histoire d'exil ou les déboires tragiques des gens de peu, des lesbiennes et des artistes de Damas et d'Alep après la révolte de 2011, sous le régime de Bachar al-Assad. Suicides, coups de fouet pour avoir peint des femmes nues, bombes et histoires d'opprobre y côtoient des souvenirs d'enfance précieux. Bonheurs fugaces de la nourriture syrienne, beuveries cachées, joie de ces moments volés aux pouvoirs en place, religieux ou politiques, laissent affleurer ici et là, sous l'amertume et la mélancolie, de grandes effluves de jasmin.

(Mémoire d'encrier, 242 p., 2019, 22,95 \$, 978-2-89712-633-9.) 



⑬ Poète de la cité de Montréal (2013-2015), **MARTIN THIBAUT** nous offre ici son neuvième recueil de poésie. Dans *Une longue phrase jusqu'à ma disparition*, le poète chemine de sa naissance à sa mort projetée. Ses mots soupèsent « les questions sans réponses » avec une limpidité étonnée et chaleureuse. L'être humain n'est pas en mesure de « clouer le soleil dans le ciel », mais il sait qu'exister est une occupation qui consiste à « attendre sans l'attendre/la fin des petites fins ». Il y a l'enfant, les amours, la misère humaine et les arbres « puis un jour on perd quelque chose : la santé, le nom d'une maladie/incurable, dégénérative, le temps ne sait pas s'arrêter ». Recueil gorgé de fulgurances tranquilles, ces poèmes courts portent avec une grâce, lestée de sagesse fine, le bonheur paradoxal de vivre. Un des très beaux livres de l'auteur.

(Éditions du Noroît, 76 p., 2019, 20 \$,
978-2-89766-177-9.)



⑭ « Voguer au Nord, c'est s'obliger à se délester d'une portion d'orgueil ». Depuis plusieurs années **JEAN DÉSY**, poète et médecin, s'évade de la bourgeoisie du sud dans le Nord du Québec. Il a produit nombre de livres de poésie et d'essais sur le Nord. Ici, dans *Être et n'être pas. Chronique d'une crise nordique*, il nous parle sans ambages, directement, dans une prose de diariste, de son amour pour les Inuits. Tiré de son journal des quatre années où il fut médecin dépanneur pour Salluit, il aborde ici les grands problèmes existentiels qui minent la vie de ces êtres humains du Nord : taux de suicide trop élevé, épidémie de tuberculose, de syphilis et accidents multiples dus à de fréquents épisodes de soûlerie. Le médecin évoque ainsi la mélancolie nordique provoquée par le nihilisme sudiste, l'alcool et internet. Pour lui, les sudistes que nous sommes, épris d'une civilisation « law and order » obnubilée par la technoscience, détruisent à petit feu l'esprit nomade et spirituel de ces peuples



leslibraires.ca

un atout pour les institutions

Recherche d'une liste d'ISBN



Fonction de listes multiples

et exportation en fichier Excel

Un catalogue de plus de
600 000 livres papier.

Plus de 100 librairies indépendantes
au Québec, en Ontario et dans les Maritimes
pour traiter vos commandes.



**Les
libraires**

Avec le
soutien de

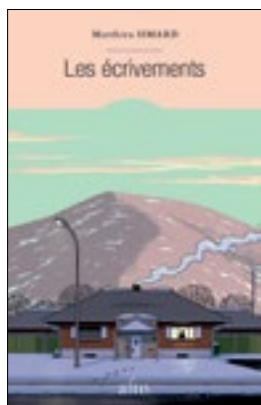


Besoin d'information
supplémentaire ?

Contactez **Maud Lemieux**,
coordonnatrice au
développement
institutionnel

Courriel :
mlemieux@leslibraires.ca

Téléphone :
418 948-8775, poste 236



de la toundra. Ses remèdes : plus de spiritualité, des balises religieuses, du rire et de la gentillesse et la chasse au nihilisme contemporain.

(XYZ éditeur, 190 p., 2019, 20,95 \$, 978-2-89772-172-5.) 

⑮ **MATTHIEU SIMARD** est un auteur bien connu et célèbre. Sa série jeunesse *Pavel* a été finaliste au prix du Gouverneur général 2009 et il a lui-même adapté son roman *Ça sent la coupe* pour le cinéma. Il nous livre ici son septième roman. Dans *Les écrivements*, les lecteurs plongent dans la tête d'une vieille femme à la recherche de son mari, disparu il y a une quarantaine d'années. Suzor, le scientifique brillant, le dit mari, qui connaissait les étoiles est maintenant atteint de la maladie d'Alzheimer. Sa femme a un profond besoin de le retrouver. Celle-ci, qui se fera appeler Mamie, aidée par Fourmi, l'enfant attachante de ses voisins moins sympathiques, a un carnet brun (ses écrivements) qui lui permettra de revisiter son histoire d'amour. Les lecteurs partiront en Russie, bifurqueront vers Melancton, Saint-Hugues, Grand Valley et suivront cette femme déterminée dans son ultime quête. Tendre roman d'amour matiné de toutes les peurs générées par l'époque du début de la guerre froide, *Les écrivements* présente un puzzle de souvenirs dans une boîte de velours doux.

(Alto, 235 p., 2019, 23,95 \$, 978-2-89694-396-8.) 

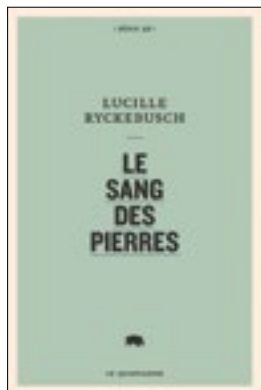
⑯ Premier livre de **LUCILLE RYCKEBUSCH**, *Le sang des pierres* narre une histoire médicale entrelacée à celle d'une séparation. Jeanne a de longues hémorragies qui indiquent la présence d'un fibrome (cellules cancéreuses en tas de ficelles). Ce fibrome répond en quelque sorte à l'écheveau émotionnel de sa

relation amoureuse qui se délite. L'auteure utilise avec clarté le langage médical lié aux examens gynécologiques et met en scène les visites chez un jeune spécialiste. Entre ces moments où la saignée entre ses jambes survient, incontrôlable, et le manque de soutien de son ex, le lecteur vit avec ce personnage la détresse et la confusion que cette situation génère. Rabibochée avec celui qu'elle présente comme indifférent et égoïste, Jeanne tente une escapade à Cape Cod après sa grande opération. Mère de deux enfants et foncièrement introvertie, le personnage principal semble alors subir les derniers contrecoups de la fin de sa relation avec son amoureux.

(Le Quartanier, 130 p., 2019, 18,95 \$, 978-2-89698-456-5.) 

⑰ Éditeur du Noroît depuis 1991, finaliste au prix du Gouverneur général, membre de l'Académie des lettres du Québec, **PAUL BÉLANGER** est aussi un poète important. Dans ce livre substantiel, le poète se penche sur les *Déblais*, ou si l'on veut, les décombres déblayés de ce qu'il a perdu, de ses deuils. Il palpe le non-sens de la vie, interroge « le mal qui charcutait peu à peu son corps », celui de sa compagne, émiétté par l'appel de la mort. Interpellant les grandes figures littéraires que sont Hamlet, Orphée, Ophélie et plusieurs autres, il imprime sa voix, se confie au poème, dessine une stèle à l'évanescence du vivant. « Rien dans la matière ne persiste, ni le temps ni l'espace ne perdure davantage qu'un coup de fusil ». Profonde élégie, chant murmuré au pied du lit de la mort, ces poèmes forment une somme, une grande plainte existentielle jouée au hautbois.

(Éditions du Noroît, 191 p., 2019, 25 \$, 978-2-89766-191-5.) 



Pierre-Alexandre **Bonin**

Responsable de la médiation chez Communication-Jeunesse

JE SUIS MALADE !

complètement malade !

Les parents (et ceux qui travaillent avec des enfants !) savent à quel point la liste des bobos, petits et grands, peut être longue. Parfois, c'est un simple rhume ou une douloureuse otite. Mais à d'autres moments, le diagnostic est plus grave. Il arrive aussi que ce soient les adultes eux-mêmes qui tombent malades, ce qui peut effrayer les tout-petits et même les plus grands. ►



Bien que le thème de la maladie n'ait rien de réjouissant en soi, la liste de suggestions qui suit propose tout de même des romans, des albums et des documentaires qui abordent le sujet avec sensibilité, délicatesse, et parfois même avec humour (oui, oui !). Que ce soit pour expliquer certaines conditions, pour permettre à des jeunes atteints de maladie de s'identifier à un personnage dans la même situation, ou encore pour redonner espoir à ceux qui souffrent, les titres qui suivent ont tous en commun leur profonde humanité et leur regard différent sur cet enjeu.

Petits et grands maux d'enfants et d'adolescents

① Simone a un vélo rouge à deux roues, des souliers rouges avec des étoiles et une doudou en forme de lion vraiment doux. Mais Simone a aussi des ronces invisibles qui poussent dans son ventre et qui l'empêchent de bouger et qui éloignent les autres comme si elle était un porc-épic. Comment Simone pourrait-elle se débarrasser de cette plante envahissante ? Peut-être que Solange, son enseignante, aurait une solution ? ***Simone sous les ronces*** est le premier album de **MAUDE NEPVEU-VILLENEUVE**, illustré par **SANDRA DUMAIS**. L'auteure y traite de l'anxiété infantile, un problème de plus en plus fréquent. Avec des mots simples et des images fortes, elle parvient à faire de Solange une enfant réaliste et crédible, avec ses craintes et ses interrogations. Les illustrations de Sandra Dumais apportent une touche d'humour et de tendresse à cet album essentiel. Un livre à lire avec les enfants, pour aborder l'anxiété et pour donner des trucs pour la surmonter.

(Fonfon, coll. « Histoires de vivre », 2019, 32 p., 19,95 \$, 978-2-923813-99-8.)

② Jacob est atteint d'une maladie grave et potentiellement mortelle. Une opération risquée pourrait toutefois le sauver. Sauf que le garçon a peur de se perdre dans ses rêves lorsqu'il sera sous anesthésie. Heureusement, Bami, son infirmière, lui apprend l'existence des Dénicheurs, des créatures chargées de nous retrouver lorsque nous sommes perdus. Mais Jacob découvrira-t-il l'identité de son Dénicheur ? Et retrouvera-t-il son chemin ? ***Le lion de Jacob*** est un magnifique roman graphique écrit par **RUSSELL HOBAN** et illustré par **ALEXIS DEACON**. Le texte puissant d'Hoban est superbement accompagné par les dessins de Deacon rappelant l'aquarelle. Cette œuvre unique est une ode à la résilience et au courage face à la maladie. Utilisant des métaphores animales pour représenter les craintes de Jacob, ce roman graphique est une expérience littéraire en soi. À découvrir absolument et à offrir aux enfants qui doivent affronter une maladie grave.

(Monsieur Ed, 2019, 88 p., 22,95 \$, 978-2-924663-07-3.)



③ Mathis a seize ans et est atteint d'hémophilie. Malgré sa stature athlétique, il ne peut pas jouer au hockey ou au football en raison du grand risque de blessures que ces sports impliquent. Excellent joueur d'échecs, il est un adversaire redoutable que seul son père parvient à contenir. Toutefois, depuis le décès de sa mère, ce dernier ne joue plus. Mathis parviendra-t-il à redonner le sourire à son père et à continuer de vivre normalement malgré sa maladie? **DANIELLE LORANGER** a écrit et illustré *Un géant dans la tête*, dédié à son fils Meech Kean, décédé d'hémophilie à l'âge de seize ans. Ce magnifique album aborde plusieurs sujets plutôt lourds, dont la maladie de Mathis et ses conséquences sur sa vie quotidienne. Pourtant, l'adolescent garde espoir et ne s'empêche pas de vivre des aventures avec son père, dont un voyage au Nouveau-Brunswick qui changera sa vie. C'est un livre très personnel et en même temps tout à fait universel, qui met de l'avant une maladie

génétique peu connue. D'ailleurs, on retrouve une courte explication des causes et symptômes de l'hémophilie à la fin de l'ouvrage.

(Bouton d'or Acadie, coll. «Étagère Tout-terrain», 2019, 52 p., 19,95 \$, 978-2-89750-167-9.)

④ Âgée de quinze ans, la narratrice souffre de leucémie depuis maintenant cinq ans. À la veille d'une rencontre cruciale avec le médecin au sujet de son état, elle revient sur divers épisodes des dernières années, que ce soit ses séjours à l'hôpital, son copain Victor ou sa relation parfois complexe avec ses parents. Comme son titre l'indique, *Une histoire de cancer qui finit bien* raconte comment une adolescente doit composer avec une maladie qui affecte de plus en plus de gens. Heureusement, la bande dessinée donne de l'espoir à ceux et celles qui en sont atteints. **INDIA DESJARDINS** signe le texte tout en retenue de cet album, alors que **MARIANNE FERRER** appuie l'histoire avec des illustrations à la fois touchantes et emplies de douceur. C'est



③



④

Pour se sentir bien,
même quand ça fait mal.



⑤



⑥



un livre qui fait du bien, malgré les moments difficiles traversés par la narratrice. Un livre nécessaire. Un livre à lire absolument.

(La Pastèque, 2017, 88 p., 24,95 \$, 978-2-89777-025-9.)

⑤ Valek habite à Nozophobia, une cité aseptisée où les citoyens sont quotidiennement soumis à des examens médicaux pour vérifier qu'ils n'ont aucune maladie. L'adolescent espère devenir Désinfecteur, un agent des forces de l'ordre au service du gouvernement Miersk. L'une de leurs fonctions est de détecter les victimes de l'empeste, une maladie hautement contagieuse, et de les exiler hors de la Cité pour éviter toute propagation. C'est justement le sort qu'a subi le père de Valek, quelques années plus tôt. Mais un incident impliquant l'adolescent viendra bouleverser la vie de tous les habitants de Nozophobia, et plus particulièrement celle de Valek lui-même... *Nozophobia* est un roman de science-fiction de **MATHIEU FORTIN**. Dans cette dystopie, les gens ont une peur bleue des germes et des maladies, ce qui donne une œuvre originale et fort pertinente en cette époque d'aseptisation à tout crin. L'intrigue rondement menée plaira aux adolescents avides de sensations fortes. Hypochondriaques s'abstenir !

(Bayard Canada, coll. « Crypto », 2018, 328 p., 19,95 \$, 978-2-89770-136-9.)



⑥ Xavier et Maddox sont les deux meilleurs amis du monde, au point où ils se considèrent comme des frères. Ainsi, lorsque Xavier apprend la mort de son père, soldat déployé à l'étranger, les deux adolescents décident de fuguer. Rapidement retrouvés par un ami de leurs familles respectives, ils sont ramenés chez eux, mais devront subir les conséquences de leur geste. Maddox, dont le père est un politicien très en vue, est envoyé en pension chez les Crown pour tenir compagnie à James, un adolescent souffrant d'une tumeur au cerveau. Quant à Xavier, il n'a aucune envie de retourner vivre avec sa mère, qui souffre d'accumulation compulsive. Pour les deux adolescents, l'été s'annonce particulièrement mouvementé... *Maddox et Xavier* constitue un antépisode au populaire univers des *Filles modèles*, de **MARIE POTVIN**. Dans ce roman, l'auteure y aborde le stress post-traumatique lié à la guerre, le cancer et ses conséquences ainsi que le syndrome d'accumulation compulsive. Sans jamais tomber dans le pathos, l'auteure parvient à donner vie à des personnages crédibles, parfois détestables, parfois attachants. Un roman qui plaira autant aux fans de la série originale qu'à ceux qui ne la connaissent pas encore.

(Éditions Les Malins, 2019, 336 p., 19,95 \$, 978-2-89657-909-9.)

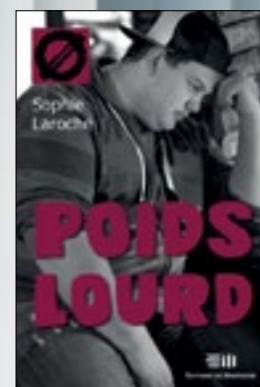




⑦ Nathan a dix-sept ans, c'est un admirateur fini de Michael Jackson... et il pèse cent soixante-sept kilos. Il va bientôt subir une opération pour réduire la taille de son estomac de 90 %. L'adolescent est convaincu qu'une nouvelle vie s'annonce, loin de son obésité morbide et de la grossophobie ordinaire. Ce qu'il ne sait pas, c'est que le chemin vers la guérison et l'acceptation de soi est long et semé d'embûches. **SOPHIE LAROCHE** aborde la question de l'obésité morbide sans complaisance, mais avec franchise dans

Poids lourd. À travers le personnage de Nathan, on suit le cheminement d'un adolescent sensible et le processus médical qui entoure la gastrectomie partielle. Touchant et criant de vérité, ce roman aborde certaines des causes du surpoids et de l'obésité, qu'elles soient sociales, génétiques ou psychologiques, ainsi que le regard que les autres portent sur les personnes en situation d'obésité. Une lecture marquante.

(Éditions de Mortagne, coll. « Tabou », 2019, 312 p., 16,95 \$, 978-2-89792-021-0.)



7



8

Quand les grands souffrent

⑧ Alexis ne comprend pas pourquoi sa mère est soudainement très excitée. Elle lui propose à lui, son frère et sa sœur, mille et une activités sans pouvoir se décider sur celle qu'elle voudrait faire. Puis, quelques semaines plus tard, elle n'a plus le goût de rien, reste couchée toute la journée et pleure souvent. Entre deux séjours de sa mère à l'hôpital, Alexis s'interroge sur ce qui ne va pas avec elle et se demande si ce n'est pas un peu de sa faute. **Maman n'est plus comme avant...** est un album écrit par **KATIA M'BAILARA, MARIE THOMAS** et **LÉA ZANOUEY**, trois psychologues spécialistes du trouble bipolaire, et illustré par **LOUISE CATHERINE BERGERON**. Les trois auteures y abordent le trouble bipolaire et ses conséquences sur la vie des gens qui en sont atteints, ainsi que

les répercussions sur les enfants. À l'aide d'une histoire qui s'adresse aux jeunes, elles montrent les effets de la maladie sur un parent, mais insistent aussi sur le fait qu'elle peut être traitée efficacement. De son côté, l'illustratrice met en image les expressions utilisées par la mère pour expliquer son trouble à ses enfants, tout en donnant vie à cette famille unie et aimante. À la fin de l'album, on retrouve une section destinée aux parents pour expliquer aux enfants en quoi consiste le trouble bipolaire. Ce livre constitue donc une ressource essentielle pour rassurer les enfants et aborder une maladie qui peut les effrayer.

(Dominique et compagnie, coll. « Une histoire sur... », 2018, 24 p., 21,95 \$, 978-2-89785-173-6.)

Ce livre est aussi disponible en version audio.



9

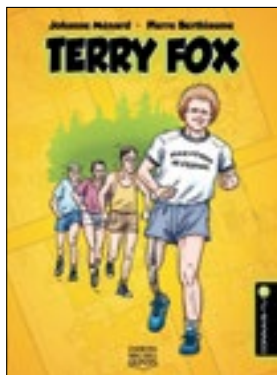


⑨ Stephen Hawking est l'un des scientifiques les plus importants de notre époque. Sa contribution à l'astrophysique et à l'étude des trous noirs est fondamentale pour notre compréhension de l'Univers. Pourtant, dans la vingtaine, Hawking a reçu un diagnostic de sclérose latérale amyotrophique (SLA), aussi connue sous le nom de maladie de Lou Gehrig. Cela ne l'a pas empêché d'écrire l'ouvrage scientifique le plus vendu au monde ! **MARÍA ISABEL SÁNCHEZ VEGARA** raconte la vie du célèbre scientifique dans *Stephan Hawking*, une biographie illustrée par **MATT HUNT**. Dans une langue simple et accessible, l'auteure revient ainsi sur les moments marquants de l'existence de Hawking, de sa naissance jusqu'à son voyage dans l'espace pour son 65^e anniversaire. Les illustrations aux traits enfantins de Matt Hunt présentent le scientifique sous un tout nouveau jour, à hauteur d'enfant. Une biographie à dévorer !

(La courte échelle, coll. « De petit à grand », 2019, 32 p., 16,95 \$, 978-2-89774-251-5.)



10



⑩ Terry Fox est sans contredit l'une des icônes canadiennes les plus connues. Son combat contre le cancer, mais surtout son Marathon de l'espoir à travers le Canada l'ont rendu célèbre dans les années 1980, et sa mémoire est aujourd'hui encore saluée avec la journée Terry Fox en septembre, célébrée dans près de 25 pays ! **JOHANNE MÉNARD** nous invite à (re)découvrir ce jeune homme exceptionnel dans sa biographie *Terry Fox*, illustrée par **PIERRE BERTHIAUME**. On y apprend toutes les épreuves surmontées par le jeune homme, ainsi que sa détermination sans faille et son immense courage face à la maladie. Voilà une lecture inspirante pour faire découvrir un héros national qui a lutté pour amasser des fonds pour la recherche sur le cancer.

(Éditions Michel Quintin, coll. « Connais-tu ? En couleur », 2019, 64 p., 12,95 \$, 978-2-89762-416-3.)



11



⑪ La majorité des enfants d'âge scolaire (et leurs parents !) connaissent le Grand Défi Pierre Lavoie et les cubes d'énergie qui y sont associés. Mais probablement que peu d'entre eux savent qu'à l'origine de ce défi, il y a une

maladie incurable, l'acidose lactique, dont sont décédés deux des enfants de Pierre Lavoie. Héréditaire, la maladie touche particulièrement les habitants du Saguenay-Lac-Saint-Jean, d'où sont originaires Pierre Lavoie et sa conjointe. C'est grâce à sa remarquable endurance et à sa détermination sans faille que ce sportif est parvenu à sensibiliser la population à cette maladie, en plus de faire bouger des milliers d'enfants partout au Québec. Dans un style à mi-chemin entre la biographie et le roman, *Pierre Lavoie*, écrit par **JESICA LAPINSKI**, avec des illustrations de **JOSÉE TELLIER**, dresse un portrait de l'infatigable sportif, de son enfance à L'Anse-Saint-Jean, jusqu'à ses compétitions Ironman à Hawaï. On y découvre un homme humble, qui n'a jamais oublié ses origines modestes, et qui a été durement marqué par la maladie qui a emporté ses enfants en bas âge. Une lecture instructive et jamais ennuyante pour mieux connaître un sportif inspirant !

(Petit Homme, coll. « Raconte-Moi », 2017, 128 p., 11,95 \$, 978-2-89754-085-2.)



⑫ Quand Jade apprend que sa mère a demandé l'aide médicale à mourir, elle est sous le choc. Adoptée en Chine quand elle était bébé, elle a l'impression de subir un deuxième abandon. En plus de ce deuil annoncé, l'adolescente vit régulièrement de l'intimidation à l'école et a l'impression d'être seule au monde. Heureusement, l'arrivée d'un nouvel élève ainsi que les liens familiaux qui l'unissent à son père et son frère vont l'aider à passer à travers cette épreuve. Avec *13000 ans et des poussières*, **CAMILLE BOUCHARD** aborde un sujet brûlant d'actualité. Le personnage de Jade est criant de vérité, et c'est à travers ses yeux qu'on voit le processus qui mène à l'obtention de l'aide médicale à mourir. On partage son sentiment d'injustice face à la maladie qui rend la souffrance de sa mère intolérable. Voilà un roman percutant pour alimenter des discussions autour d'un sujet sensible.

(Soulières éditeur, coll. « Graffiti », 2017, 160 p., 14,95 \$, 978-2-89607-395-5.)



12



Des livres à découvrir

① Les confusions phonologiques les plus courantes sont répertoriées dans le cahier **Dyslexie Dysorthographe. Confusions phonétiques 3. Exercices additionnels de François Cliche**. Pour chaque difficulté phonologique, trois séries d'exercices sont à la disposition de l'intervenant : cherche et trouve graphèmes, cherche et trouve mots et graphèmes à colorier dans des mots. La réduction des méprises entre phonèmes rapprochés améliore le décodage, ce qui permet de diminuer les substitutions de lettres dans un mot.

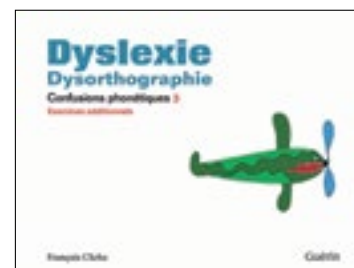
(Guérin, 2020, 114 p., 32,95 \$, 978-2-7601-7661-4.) 

② À travers l'histoire d'une adolescence malheureuse dans une petite ville québécoise glauque, pauvre et inquiétante, **Francis**, d'**ALEXANDRE MICHAUD**, explore les thèmes du double, de la famille, du passage à l'âge adulte, et rend hommage au pouvoir maléfique de la fiction. Ce livre est le lauréat du prix Robert-Cliche 2019 du premier roman.

(VLB éditeur, 2020, 228 p., 24,95 \$, 978-2-89649-825-3.) 

③ Dans **Boat-people**, le lecteur suit les aventures de Mahindan et de son fils de six ans, Sellian, qui débarquent sur l'île de Vancouver, fuyant la guerre au Sri Lanka avec quelque cinq cents réfugiés, portés par le rêve d'une vie nouvelle. Le bruit court que parmi les *boat-people* se trouvent des terroristes. Emprisonnés, les réfugiés voient leur passé resurgir et la chance d'obtenir le droit d'asile se dissiper. Inspiré de faits vécus, *Boat-people* est un roman d'une force inouïe où chaque décision est question de vie ou de mort. *Boat-people* est le premier roman de **SHARON BALA**, un bestseller traduit dans plusieurs langues.

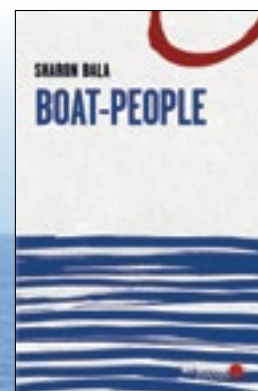
(Mémoire d'encrier, 2020, 448 p., 29,9 \$, 978-2-89712-697-1.) 



①



②



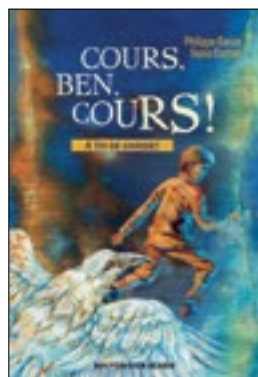
③





- ④ De la salle d'accouchement où son fils est né jusqu'aux bancs de l'école, une femme à qui on refuse le statut de mère raconte : non, son fils n'a pas de père, mais il a deux mères. Elle est son autre mère. Il n'y a pas de case pour cela dans les formulaires. Pas de place pour cela dans la tête de ses pairs, ni des enfants qui jouent avec son fils dans la cour de l'école. **Mère(s) et monde**, un récit de **SANITA FEJZIC** illustré par **ALISA ARSENAULT**, traduit d'un poème finaliste en 2018 du CBC Poetry Prize, raconte avec tendresse et justesse la difficulté des familles homoparentales à être acceptées pour ce qu'elles sont : des familles aimantes.

(Bouton d'or Acadie, 2020, 24 p., 13,95 \$, 978-2-89750-188-4.) 



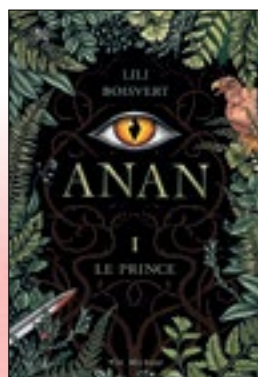
- ⑤ Ben se réveille en sursaut. Dans sa ville, la plus laide, la plus noire, la plus sale des villes, un train a déraillé. Tout brûle ! Vite, Ben installe son père dans sa poussette et tente de sortir du brasier. Dans sa fuite, il repère un oiseau blanc qui semble lui faire signe... Décidé à tenter le tout pour le tout, Ben choisit de faire confiance à la corneille, et lui emboîte le pas. **Cours, Ben, cours !**,

de **PHILIPPE GARON** et **SONIA COTTEN**, est un récit interactif qui permet au lecteur de contrôler l'histoire, de même que son expérience de lecture.

(Bouton d'or Acadie, 2020, 288 p., 19,95 \$, 978-2-89750-179-2.) 

- ⑥ Avec **Anan T.1. Le prince**, premier tome d'une trilogie fantasy trépidante, sensuelle et drôle, **LILI BOISVERT** fait son « coming out de nerd » et dévoile un grand talent de conteuse. Depuis des siècles, le Continent est dominé par le royaume d'Anan, État matriarcal aux armées invaincues. Mais voilà qu'un pays longtemps tenu pour négligeable devient subitement puissant et agressif et que la reine d'un royaume rival exige, en échange d'une alliance militaire devenue indispensable, d'épouser le jeune prince anasque. C'est à Chaolih, jeune capitaine frondeuse, que revient l'honneur de commander la mission qui doit mener le prince à sa future épouse. Le voyage leur fera traverser une vaste forêt occupée par un peuple mystérieux que l'on dit cannibale...

(VLB éditeur, 2020, 376 p., 29,95 \$, 978-2-89649-816-1.) 



⑥



Animons le livre québécois et franco-canadien !

Partagez votre
expérience en écrivant
à Mariane Chiasson :
mchiasson@anel.qc.ca

À LIVRES OUVERTS

Du 22 au 28 mars 2020 aura lieu la quatrième édition d'**À LIVRES OUVERTS**. Créée par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP), en partenariat avec l'Association des bibliothèques publiques du Québec (l'ABPQ) et le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), cette initiative lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Le grand public est invité à se rendre en bibliothèque pour y découvrir des « Livres vivants ». Il s'agit d'individus qui acceptent de partager leur expérience avec la maladie mentale. Lors de tête-à-tête intimes de 15 minutes, ceux-ci se livrent sur un chapitre de leur vie. Différents aspects de la maladie mentale sont abordés et les « lecteurs » choisissent leurs « lectures » à l'avance grâce à un catalogue conçu spécialement pour l'occasion. Les participants apprécient grandement l'authenticité de ces moments.

À LIVRES OUVERTS utilise la « stratégie de contact » pour vaincre les préjugés sur la maladie mentale. Selon la documentation scientifique, l'interaction humaine directe est la façon la plus efficace de lutter contre la stigmatisation et l'isolement. Marc Brien, intervenant pour l'organisme Vers l'équilibre et organisateur de

l'événement à la Bibliothèque Maisonneuve, explique que la rencontre est également un outil de lutte contre l'autostigmatisation. Les gens vivant avec une maladie mentale éprouvent souvent de la honte. Toutefois, en racontant leur histoire, les « Livres vivants » reconnaissent leur force et ressortent de l'expérience avec beaucoup de fierté.

La bibliothèque, au cœur de l'événement, offre un lieu privilégié pour rejoindre la communauté. De plus, l'imagerie du livre est tout à fait appropriée pour aborder les histoires des personnes courageuses qui se prêtent à l'activité. L'activité est également une bonne occasion pour aller voir les livres qui se trouvent dans les rayons !

Pour plus de renseignements sur l'événement et les bibliothèques participantes :

www.aqrp-sm.org/evenements/

À LIVRES OUVERTS est le plus vaste événement de lutte contre la stigmatisation et d'inclusion sociale au Québec. En 2019, plus de 2200 témoignages ont été donnés dans les bibliothèques de 31 villes provenant de 13 régions administratives !

L'équipe d'**À LIVRES OUVERTS** de la Bibliothèque Maisonneuve en 2018 :
Maxine Timperley (participante),
Pierre Cardinal (participant),
Lucie Girard-Martel (participante),
Marc Brien (animateur/intervenant),
Laurie Chaiken (animatrice/intervenante),
Martin Allard (participant),
Francine Roberge (participante).



AvantÂge en tournée!

Connaissez-vous les conférences et ateliers du Centre AvantÂge lié à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal? Le Centre offre des conférences autour de certaines publications, comme *Vieillir en santé*, par l'équipe de la chercheuse Sylvie Belleville, ainsi que sur une panoplie d'autres sujets tels « Alzheimer et comportements difficiles : mieux s'outiller », « Le rôle du sommeil sur notre santé », « L'exercice dans le traitement de la maladie de Parkinson », etc. Déjà, plusieurs bibliothèques ont bénéficié du programme « AvantÂge en tournée », qui permet au Centre d'aller à la rencontre des personnes de 55 ans et plus. Les experts, souvent auteurs de livres sur ce sujet, offrent des conférences et partagent leurs connaissances de manière claire et accessible pour tous.

Pour en savoir plus : centreavantage.ca/activites/avantage-en-tournee



BIBLIO-AIDANTS

Le programme **BIBLIO-AIDANTS** présente gratuitement 15 cahiers thématiques en lien avec la maladie, que ce soit le diabète, les maladies du cœur ou pulmonaires, le cancer, la sclérose en plaques, etc. Les cahiers s'adressent aux proches aidants, mais également aux personnes souffrant d'incapacités physiques. Ils leur permettent de trouver dans un seul document une somme importante d'informations.

Outil idéal pour conseiller un usager à la recherche de suggestions de lectures (que ce soit des documentaires ou des fictions), chaque cahier comporte un répertoire de ressources (organismes et associations, ressources web, portails d'informations de santé, bases de données de santé) ainsi que des suggestions de films, séries et émissions (documentaires et fictions).

Déjà, plus de 580 bibliothèques québécoises participent à ce projet piloté par l'Association des bibliothèques publiques du Québec!

Pour consulter les cahiers : biblioaidants.ca

Rencontres sous le thème de la santé à la librairie Paulines

À la librairie Paulines de Montréal, le thème de la santé a souvent été abordé lors d'événements en magasin. Par exemple, le 6 février dernier, les docteurs Martin Winckler et Alain Vadeboncoeur sont venus parler de leur livre *Tu comprendras ta douleur* (Éditions Fayard), et, le 27 février, l'auteure Marie-Claude Belzile a présenté son livre *Penser le sein féministe* (Éditions L'esprit libre) au sujet du cancer du sein et de la mastectomie.

Afin de planifier sa programmation, l'équipe de la librairie Paulines s'inspire des demandes de sa clientèle, chez qui le thème de la santé suscite un intérêt certain. La formule de type rencontre de ces événements favorise les échanges entre l'invité et le public. Ce dernier en ressort généralement satisfait et nourri de réflexion.

**POUR PARTAGER
LE PLAISIR DE LIRE
TOUTE L'ANNÉE !**



Pour connaître l'ensemble des
formations disponibles et le menu
thématique des animations en classe :

Nicholas Aumais

514 286-6020 poste 302

→ communication-jeunesse.qc.ca

Illustration : Geneviève Godbout

ACTIVITÉS INCONTOURNABLES POUR LE PRIMAIRE !



FORMATIONS ET CONFÉRENCES

LA LITTÉRATURE, VÉRITABLE TERRE D'ACCUEIL

Un voyage complètement livresque dans la culture québécoise à travers des livres de chez nous pour les lecteurs du primaire !

DÉVELOPPER LA PENSÉE CRITIQUE PAR LA LITTÉRATURE JEUNESSE D'ICI !

Une exploration de bijoux littéraires qui offrent aux grands des voies ludiques et sympathiques pour éveiller la pensée critique des plus petits.

ANIMATIONS EN CLASSE : THÈME LIRE

Des ateliers littéraires thématiques pour développer et partager le plaisir de lire chez les jeunes du primaire ! Un animateur fera voyager vos élèves dans des histoires inoubliables qu'ils voudront lire... et relire ! Un échange littéraire rempli de mots, d'images, et de plaisir !

ÊTES-VOUS INSCRITS À NOS CLUBS DE LECTURE ?

- 25 activités pour animer la lecture en groupe !
- Partagez avec vos jeunes le plaisir de lire la littérature jeunesse québécoise et franco-canadienne de façon amusante et stimulante !
- Recevez 1 livre à chaque preuve de participation aux activités.
- WOW ! 100 \$ + taxes seulement.

À L'EXPERTISE D'ICI
VOTRE PORTÉE

